



Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie das Bein so oft es geht hochlegen in den ersten Tagen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. Woche	frei	Teilbelastung 20kg an UAGS	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung
2. Woche		Übergang zur Vollbelastung	Mobilisation Stand und Gangschule mit Gehhilfe assistive und aktive Bewegungsübungen
Ab 3. Woche		Keine Maximal/Sprungbelastung für 6 Wochen	Ab Vollbelastung: Koordinations – und Stabilisationsübungen Kräftigung der Muskulatur Becken-Bein-Achsen-Training

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.