

Nachbehandlungsplan - Hamstring-Sehnen-Abriss

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

1. Entzündungsinderung
2. Hämatomresorption
3. Primäre Heilung d. Sehne

Orthese nicht nötig

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Hüfte: passive Ext./Flex.: 0°/0°/30°-60°
(bei gleichzeitiger Flexion im Kniegelenk)
Sohlenkontakt bis max. 10 kg
Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Aktiv/passive Mobilisation
- Isometrie d. Antagonisten, Elektrotherapie
- Gangschule
- Transferübungen zur Vermeidung von Hebelkräften des operierten Beins (Verwendung des gesunden Beins)

Phase 2

Woche 3 – 4

Ziele

1. Siehe Phase 1

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Hüfte: passive Ext./Flex.: 0°/0°/30°-60°
(bei gleichzeitiger Flexion im Kniegelenk)
Sohlenkontakt bis max. 20 kg
Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Aktiv/passive Mobilisation
- Isometrie d. Antagonisten, Elektrotherapie
- Übungen zur Ansteuerung d. Hamstringmuskeln
- Gangschule

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele (Kräftigung)

1. Siehe Phase 1

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Hüfte: passive Ext./Flex.: 0°/0°/60°-90°
(bei gleichzeitiger Flexion im Kniegelenk)
Sohlenkontakt bis max. 20 kg
Teilbelastung
Ab der 6. Woche: halbes Körpergewicht

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Aktiv/passive Mobilisation
- Isometrie d. Antagonisten, Elektrotherapie
- Übungen zur Ansteuerung d. Hamstringmuskeln
- Gangschule
- Training des funktionellen Beinachse

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
2. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt
Langsamer Übergang zu Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Alle Übungen im schmerzfreien Bereich
- Dehnübungen, Ausdauertraining
- Sportartenspezifisches Training (nach 3 Monaten)
Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur):
- Explosiv- u. Schnellkraft nach 6 Monaten
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach 6 Monaten
- High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach 12 Monaten
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten