

Nachbehandlungsplan – Hamstring-Sehnen-Abriss

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
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

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

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik

Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Unfallchirurgie, Hand-, Fuss- und Wiederherstellungschirurgie

Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de