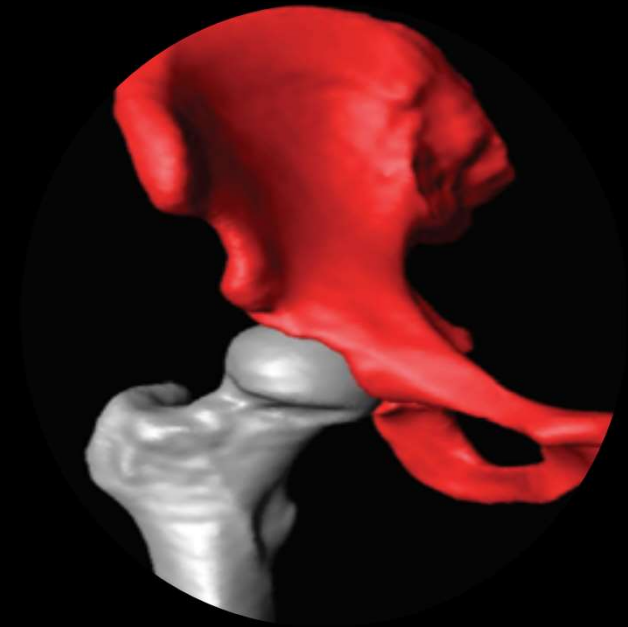



Prinzipien der Nachbehandlung und Assessment






To Do:

„Phasen“

„Kriterien“

(Takla 2021)

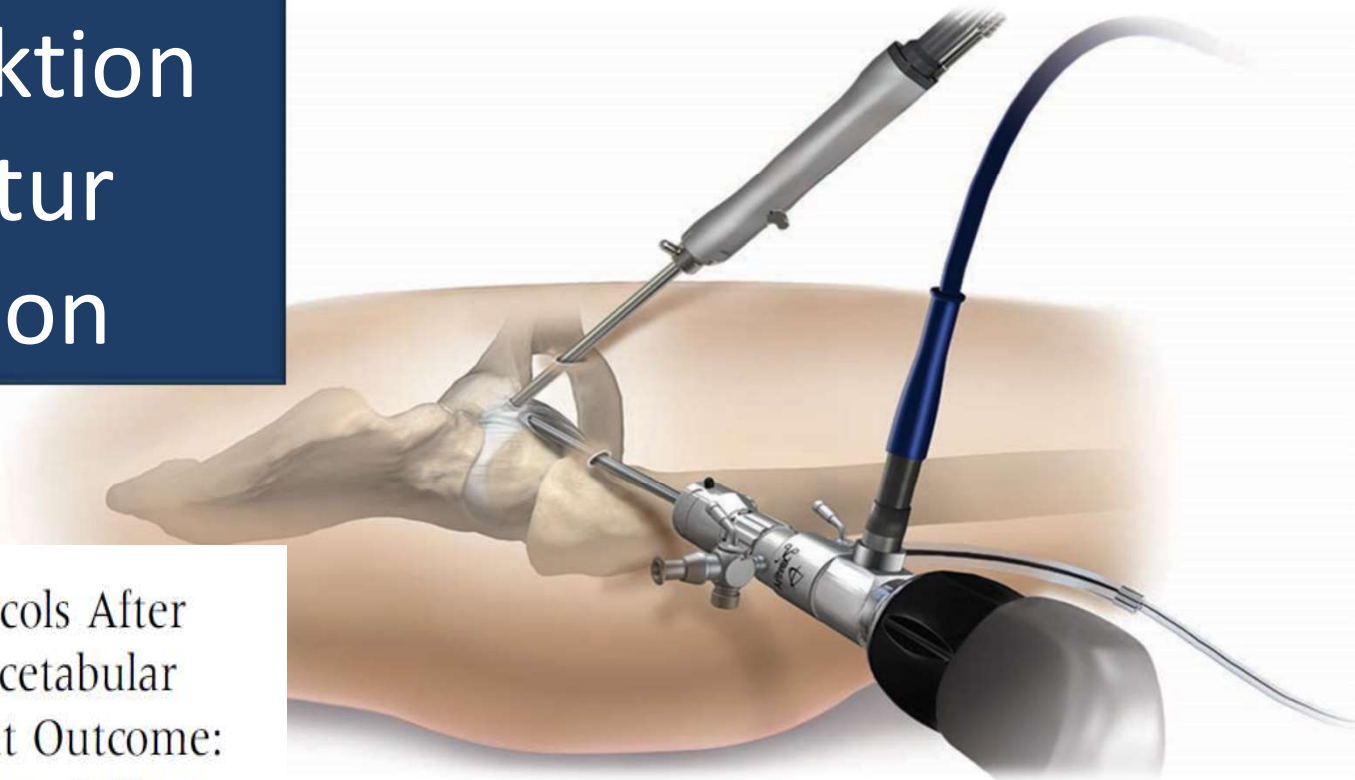


„Offensiv“

- Knöchelresektion
- Labrumreparatur
- Labrumresektion

Postoperative Weightbearing Protocols After
Arthroscopic Surgery for Femoroacetabular
Impingement Does Not Affect Patient Outcome:
A Comparative Study With Minimum 2-Year
Follow-up

Ira Bachar Avnieli, M.D., Matias Vidra, Shai Factor, M.D., Ran Atzmon, M.D.,
Jonathan Persitz, M.D., Nathan Safran, Ehud Rath, M.D., and Eyal Amar, M.D.



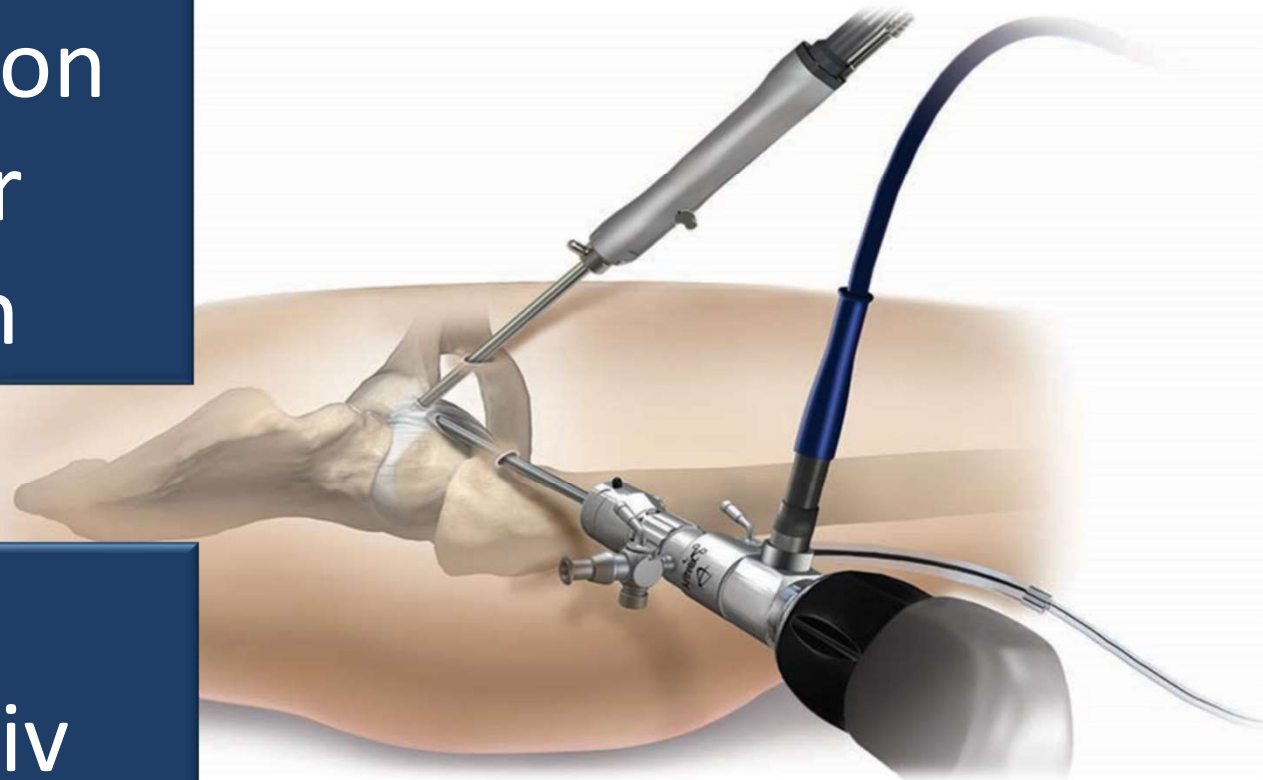
Takla 2021, Bolia 2020, Avnieli 2020

„Offensiv“

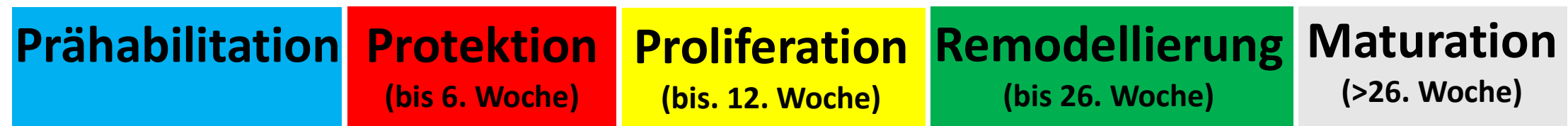
- Knöchelresektion
- Labrumreparatur
- Labrumresektion

„Defensiv“

- Knorpelregenerativ
- Osteotomie
- Labrumrekonstruktion



Takla 2021, Bolia 2020, Avnieli 2020



Progression Mobilisation

- 👉 Empfehlung für 1-8h/Tag – 6 Wochen
- 👉 sichere Zone: 30-70°



Müller-Torrente 2021, Takla 2021, Reynolds 2020, Sauber 2016

Progression Mobilisation

- ☞ Empfehlung für 1-8h/Tag – 6 Wochen
- ☞ sichere Zone: 30-70°



Müller-Torrente 2021, Takla 2021, Reynolds 2020, Sauber 2016



Progression Ausdauer – 150 Minuten/Woche

Rose 2021, Cornish 2020, Lavin 2020, van der Kraan 2019

„Month-to-mile“

- ✓ Gangbild
- ✓ Step down/Single leg Squat
- ✓ >3 Monate
- ✓ ∅ Schmerz

Woche 1:
75% Walking

Woche 2:
50% Walking

Woche 3:
25% Walking

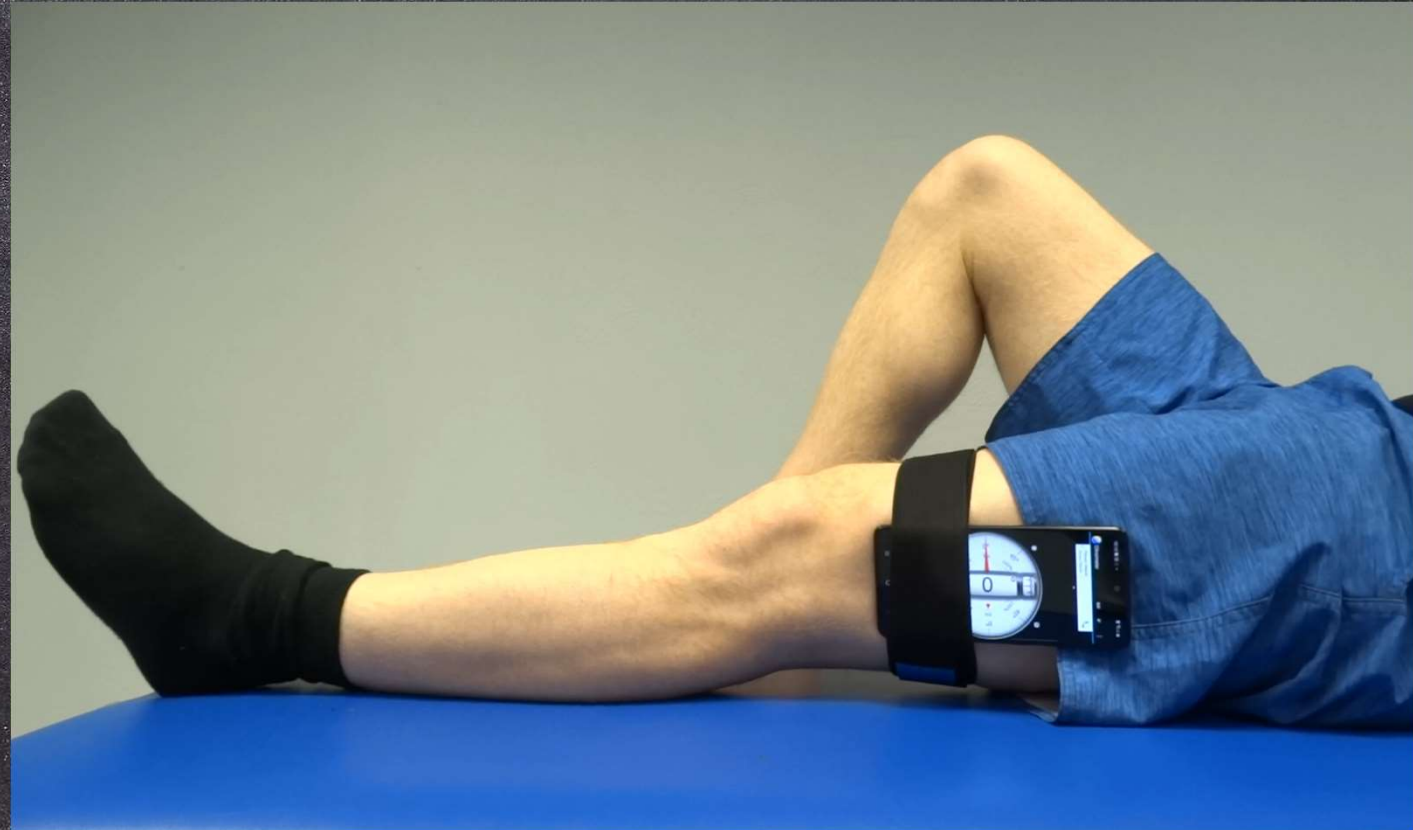
Woche 4:
0% Walking

95%



Progression Koordination

**Lokale
Gelenkstabilität**
-Wahrnehmung
-Schlüsselmuskeln



Spiker 2022, Mentiplay 2022, Kobayashi 2021, Samaan 2019

Progression Koordination

**Lokale
Gelenkstabilität**
-Wahrnehmung
-Schlüsselmuskeln

Feedback
-Balance
-langsame Dynamik



Progression Koordination

**Lokale
Gelenkstabilität**
-Wahrnehmung
-Schlüsselmuskeln

Feedback
-Balance
-langsame Dynamik

Feedforward
-schnelle Dynamik
-spezifische
Anforderung



Spiker 2022, Mentiplay 2022, Kobayashi 2021, Samaan 2019

Progression Kraft

Übergangsmethoden
-Last ↓ - Ermüdung ↑

J Appl Physiol 113: 71–77, 2012.

First published April 19, 2012; doi:10.1152/jappphysiol.00307.2012.

Resistance exercise load does not determine training-mediated hypertrophic gains in young men

**Cameron J. Mitchell,¹ Tyler A. Churchward-Venne,¹ Daniel W. D. West,¹ Nicholas A. Burd,¹
Leigh Breen,¹ Steven K. Baker,² and Stuart M. Phillips¹**

¹*Exercise Metabolism Research Group, Department of Kinesiology; and* ²*Department of Neurology and Medicine, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada*

Submitted 18 April 2012; accepted in final form 18 April 2012

Progression Kraft

Übergangsmethoden
-Last ↓ - Ermüdung ↑

Traditionelle Periodisierung

Kraftausdauer (4 Wochen)



Hypertrophie (8-10 Wochen)



**Intramuskuläre Koordination
(6-8 Wochen)**



**Schnell- und Reaktivkraft
(4 Wochen)**

Progression Kraft



Traditionelle Periodisierung

J Appl Physiol 113: 71–77, 2012.

First published April 19, 2012; doi:10.1152/jappphysiol.00307.2012.

determine training-mediated hypertrophic

ard-Venne,¹ Daniel W. D. West,¹ Nicholas A. Burd,¹
t M. Phillips¹

at of Kinesiology; and ²Department of Neurology and Medicine, McMaster

1 2012

Schnell- und Reaktivkraft
(4 Wochen)

Kriterien

Klinik:

- ✓ Schmerz ($\leq 2/5$)
- ✓ Schwellung (evtl. US)
- ✓ Temperatur ($< 2^\circ$)
- ✓ Bildgebung (MRT)



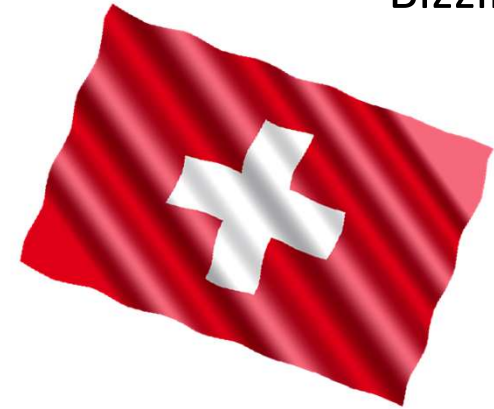
Funktion:

- ✓ PROMS (HAGOS, iHOT-33, HOS)
- ✓ Balance
- ✓ Bewegungsqualität
- ✓ Dynamische Kontrolle
- ✓ Kraft

Holling 2022, Sharfman 2022, Takla 2021, Oji 2021,
Kemp 2020, McGovern 2019



Bizzini 2007



SUMMARY



- Phasen ergeben sich aus der Operationsmethode!
- Die Nachbehandlung erfolgt durch den progressiven Einsatz der Trainingsmethoden!
 - Kriterien individualisieren die Geschwindigkeit!