

Nachbehandlung nach proximaler Hamstringrefixation

1. bis 5. Woche:

- Tag und Nacht Hüftgelenkorthese (bis max. 30 Grad Beugung in Hüftgelenk)
- In der ersten Woche möglichst Bauch- oder Seitlage mit Hüftstreckung und Kniebeugung
- Keine aktive Hamstringkontraktion (kein aktives Beugen im Kniegelenk)
- Kühlende und abschwellende Maßnahmen
- Muskelvenenpumpe, Quadrizeps-Innervationstraining (Physiotherapie)
- Mobilisation in der Schlinge/Hüftgelenkorthese unter Entlastung des verletzten Beines
- Toilettensitzerhöhung, langer Schuhlöffel, Greifhilfe

6. bis 8. Woche:

- Schmerzadaptierte Steigerung des Bewegungsausmaßes aktiv und passiv
- Abtrainieren der Schlinge/Orthese
- Schmerzadaptierte Belastungssteigerung zügig bis zur Vollbelastung, Abtrainieren der Gehstützen
- Hamstringcurls im schmerzfreien Bereich, ggf. mit etwas Zusatzgewicht, hohe Wiederholungszahl (50 Wdh, 4 x/Tag) ab Woche 7
- Kräftigung der hüftübergreifenden Muskulatur (v. a. Musculus gluteus maximus und medius) ab Ende der 6. Woche
- Keine Hamstringsdehnung für 3 Monate (Hüftbeugung bei gebeugtem Knie ab 6. Woche möglich)

9. bis 16. Woche:

- Hamstringstärkung in offener und geschlossener Kette (Physiotherapie)
- Aerobes Laufbandtraining, im Verlauf auch Fahrradergometer (30 min 3-5 x pro Woche)
- Ab der 13. Woche Dehnungsübungen der Oberschenkelrückseite
- Ab der 13. Woche Propriozeptionstraining

5. bis 7. Monat:

- Intensivieren des Propriozeptionstrainings
- Sportartspezifisches Training
- Intensivieren des Krafttrainings
- Ggf. Krafttestung der Hamstrings (Einbeinhüpfen, Isometrische/Isokinetische Kraftmessung) nach ½ Jahr