

DocOrtho MVZ GmbH - Die Bewegungsprofis

Dr. med. A. Springer

Fuß- & Sprunggelenkchirurgie

info@docortho.de

Friedrichstrasse 94

10117 Berlin

Nachbehandlungsschema „Achillessehennah“

1. Woche

- Kryotherapie
- Anlage Vacoped-Achill oder Variostabil-Schuh mit 30° Spitzfuß Tag und Nacht
- Gangschule mit 15kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen
- Lymphdrainage
- Analgesie (NSAR) und Thromboseprophylaxe

2. bis 6. Woche

- Fortführung der oben genannten Therapie, zusätzlich:
- nach Fadenzug Beginn Narbenmassage zur Adhäsionsprophylaxe
- Beübung (Physiotherapie) bitte in Bauchlage
- Vacoped-Achill oder Variostabil-Schuh mit 30° Spitzfuß Tag und Nacht
- weiterhin 15kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen

Physiotherapie:

- Querfraktion Achillessehne (ab 4. Woche)
- Ultraschallbehandlungen
- Krankengymnastik / Manuelle Therapie
- ggf. Beginn Elektrotherapie (Muskelstimulation) ab 2. Woche
- Cave:** keine galvanische Elektrotherapie
- Manuelle Lymphdrainage

Die Bewegungsprofis

nach 6 Wochen Wiedervorstellung in unserer Praxis zur klinischen Kontrolle

7. bis 9. Woche

- Entfernung bzw. Reduktion der Spitzfußstellung (wöchentlich um 10° oder 1 Keil)
- Tragen des Vacoped oder des Variostabil-Schuh nachts nicht mehr notwendig
- Schmerzadaptierter Übergang zu Vollbelastung, Entwöhnung Unterarmgehstützen

Physiotherapie:

- Krankengymnastik / Manuelle Therapie
- Bewegungsübungen passiv bis 0° Dorsalextension OSG
- Koordinationsübungen
- im Schuh: isometrische und isokinetische Übungen, Knieflexorentraining mit Widerstand
- ohne Schuh: Beginn Krafttraining Wadenmuskulatur, dynamisch langsam, geringer Widerstand

Ab 9. Woche

- bei Erreichen von 0° Dorsalextension kann normales Schuhwerk getragen werden
- Vollbelastung
- Belastungssteigerung

Physiotherapie:

- Verbesserung Kraft und Ausdauer (Krafttraining Wadenmuskulatur, dynamisch langsam, mit Körpergewicht)
- Bewegungsübungen OSG, Wiederherstellung seitengleicher ROM
- Koordinationsübungen
- Gangschule

nach 12 Wochen Wiedervorstellung in unserer Poliklinik zur klinischen Kontrolle

Ab 12. Woche

- ggf. Fortsetzung der Weichteilbehandlung
- Beginn leichtes Lauftraining
- Beginn sportartenspezifisches Training

Kontakt- und Ballsportarten (Wettkampf) je nach Verlauf ab 6 Monaten!