



Nachbehandlung nach Rekonstruktion der Achillessehne

Bemerkung Arzt:	<input type="checkbox"/> Sonderfall: Revisionseingriffe / Sekundärrekonstruktionen bei chronischen Achillessehnenverletzungen mit Umkipplastik: Entfernung der Einlagen um je 2 Wochen verzögert		
Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Teilbelastung mit 20 kg 	<ul style="list-style-type: none"> p. o. ventrale Gipsschiene in Spitzfußstellung 4.-7. Tag Anlage Achilles-Pneumatic-Walker mit Einlage in Spitzfußstellung tagsüber Lagerung in Gipsschiene zur Nacht Schuerhöhung Gegenseite UAG – Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3min) Gangschule mit UAG – Stützen
2.-4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzlimitierter Belastungsaufbau zur Vollbelastung (im Achilles-Pneumatic-Walker) 	<ul style="list-style-type: none"> Entfernung: <ol style="list-style-type: none"> Einlage nach der 2. postoperative Woche Einlage nach der 3. postoperativen Woche Einlage nach der 4. postoperativen Woche (Verminderung der Spitzfußstellung) Entwöhnung der UAG – Stützen <i>CAVE Sonderfälle beachten</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Ggf. Lymphdrainage Triggerpointbehandlung, Adhäsionsprophylaxe im Muskelbereich Sensomotorisches und kontralaterales Training Stabilisationstraining
Phase II	Ziel: Beweglichkeit Dorsalextension bis 0° / Lösung von Verklebungen		
5.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung mit Achilles-Pneumatic-Walker 	<ul style="list-style-type: none"> Entfernung der 4. Einlage nach 5. postoperativer Woche) <i>CAVE Sonderfälle beachten</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsübungen bis 0° Dorsalextension OSG, Koordinationsübungen, PNF <u>Im Schuh</u>: Fahrradergometer, isometrische/isokinetische Übungen, Gehen auf Matte/Rebouncer
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab 9. Woche / bei Sekundärrekonstruktion ab der 11. Woche		
7.-12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> Entwöhnung vom Achilles-Pneumatic-Walker erhöhter Knöchelschuh Absatzerhöhung (1 cm) beidseits bis Ende 12. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> Belastungssteigerung, Verbesserung Kraft und Ausdauer Koordinationstraining Weichteilbehandlung Krafttraining zunehmend mit Körpergewicht dynamisch langsam Laufvorbereitung ab 8. Woche
Phase IV	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit		
Ab 13. Woche			<ul style="list-style-type: none"> Beginn leichtes Lauftraining bei guter Funktion mit Joggingschuh, ggf. noch Weichteilbehandlung Beginn sportartspezifisches Training je nach Verlauf Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten (Wettkampf) erst nach 6 Monaten

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.