



Nachbehandlung nach Sprunggelenksfraktur (Weber A-C)

- Bemerkung Arzt:**
- Fraktur übungsstabil
 - Sonderfall Stellschraube / Osteoporose: 6 Wochen Teilbelastung von 20 Kilogramm

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung		
1.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzorientierte Vollbelastung • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> • UAG – Stützen nach Bedarf 	<ul style="list-style-type: none"> • Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3 min) • Gangschule mit / ohne UA-Stützen • Lymphdrainage • Vorsichtige Mobilisation OSG • Sonderfall Stellschraube: Limitation der Dorsalextension bis max. 90° • Mobilisation angrenzender Gelenke • PNF gesamtes Bein
Phase II	Ziel: Vollbelastung/Reduktion der Schwellung/Belastungsaufbau		
2.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Übergang zur Vollbelastung • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> • UAG – nach Bedarf • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: UAG - Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lymphdrainage • Weichteiltechniken • Fahrradergometer, Bewegungsbad • Ab 4. Woche gesteigertes Krafttraining * • Gleichgewichtstraining, Koordinations- und Stabilisationstraining * • Sensomotorisches Training * • * Sonderfall Stellschraube: Beginn dieser Übungen erst ab der 7. Woche
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation (ab der 9. Woche)		
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Vollbelastung 		<ul style="list-style-type: none"> • Gesteigertes Koordination- und Krafttraining • Reaktive Stabilisationsschulung/Reaktionstraining • 3D-Bewegungsmuster mittels Zugapparat • Volles Bewegungsausmaß erarbeiten • Bewegungsbad • Ab 6. Monat Aufnahme der vorherigen sportlichen Aktivitäten unter Beachtung gelenkschonender Abläufe

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. Das Ziel der Behandlung nach Sprunggelenksfraktur ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 12 Wochen.