



## Nachbehandlung nach offener und arthroskopischer OSG-Stabilisierung

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
----------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung/Konsolidierung der Weichteilverhältnisse</b>		
1. -3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Pro- und Supination</li> <li>• 1.-3. Tag Castschiene</li> <li>• Ab dem 4. Tag: Anlage kurzer AirCast Walker tagsüber Castschiene zur Nacht</li> <li>• UAG – Stützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3 min)</li> <li>• Ggf. Lymphdrainage</li> <li>• Gangschule</li> <li>• Mobilisieren der angrenzenden Gelenke</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung/Verbesserung der Beweglichkeit</b>		
4.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilbelastung mit halbem Körpergewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AirCast-Walker tagsüber</li> <li>• Castschiene zur Nacht</li> <li>• UAG – Stützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. Lymphdrainage</li> <li>• Weichteiltechniken</li> <li>• Mobilisation des OSG <b>OHNE</b> Pro und Supination</li> <li>• Sensomotorisches Training</li> <li>• Fahrradergometer</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit/Beginn sportartspezifischer Übungen/ Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche</b>		
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzadaptierte Vollbelastung</li> </ul>	Orthese oder Tape zum Sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortsetzen der Physiotherapie aus Phase II</li> <li>• Sensomotorisches Training (Kippelbrett, Trampolin, Weichbodenmatte, etc.)</li> <li>• Gesteigertes Koordinations- und Krafttraining</li> <li>• Reaktive Stabilisationsschulung/Reaktionstraining</li> <li>• Volles Bewegungsausmaß des OSG erarbeiten</li> <li>• Bewegungsbad</li> <li>• Lauf und Radfahren ab 9. Woche bei reizlosem Zustand des Sprunggelenkes</li> <li>• <b>Ball- und Kontaktsportarten erst ab 6. Monat postop.</b></li> </ul>

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 einer Sprunggelenksstabilisierung ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 12 Wochen.