



Nachbehandlung nach Metatarsale-5 Frakturen

Bemerkung Arzt:	
----------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Teilbelastung max. 20 kg 	<ul style="list-style-type: none"> Freie Beweglichkeit UAG – Stützen Mittelfußentlastungsschuh (DarcoSchuh mit Puzzlesohle) 	<ul style="list-style-type: none"> Lymphdrainage ggf. Kryotherapie Gangschule an UAG-Stützen Kräftigen und Mobilisieren der angrenzenden Gelenke
Phase II	Ziel: Vollbelastung/Reduktion der Schwellung/physiologisches Bewegungsverhalten		
3.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Belastungssteigerung mit Übergang zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> UAG – Stützen nach Bedarf Mittelfußentlastungsschuh (DarcoSchuh mit Puzzlesohle) 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation OSG/USG/Fußwurzel/Mittelfuß und Zehen Muskelaufbau / Koordinationstraining ADL-Training Bewegungsbad Sensomotorisches Training Ggf. Lymphdrainage Weichteiltechniken / Narbenbehandlung
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation		
ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 		Fortführung Phase II, zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> Sensomotorisches Training (Kippelbrett, Trampolin, Weichbodenmatte, etc.) Koordinations- und Krafttraining Laufvorbereitung ab 5. Monat ggf. sportartspezifisches Training Materialentfernung frühestens nach 1 Jahr (bei Beschwerden)

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.