

Nachbehandlungskonzept nach Achillessehnenrefixation (kurz)

Zeit postoperativ	Behandlung und Medikation	Bewegungsumfang, Belastbarkeit und Hilfsmittel
1. bis 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Isometrie, Bewegungsübungen der angrenzenden Gelenke, Gangschule • Lymphdrainage, abschwellende Maßnahmen • Verbandwechsel und Wundpflege • Medikation: NSAR mit Magenschutz, Thromboseprophylaxe unter laufenden klinischen und laborchemischen Kontrollen bis zum Erreichen der Vollbelastung • Kryotherapie • Fadenzug 12. bis 14. Tag postoperativ 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollständige Entlastung an zwei Unterarmgehstützen • Postoperative dorsale Gipsschiene in Spitzfußstellung • Hochlagern, Schonen • Anlage eines angepassten Orthoparc-Walkers mit Einlagen und drei Keilen (Spitzfußstellung)
2. bis 4. Woche	Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich</u> : <ul style="list-style-type: none"> • Narbenpflege/-mobilisation und Adhäsionsprophylaxe im Muskelbereich 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbelastung bis zu 20kg Teilbelastung im Orthoparc-Walker an zwei Unterarmgehstützen • Tragen der Gipsschiene zur Nacht
5. bis 6. Woche	Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich</u> : <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Bewegungsübungen Dorsal Ex/Plantar Flex 0°/0°/frei im OSG unter Entlastung • Koordinations-, Propriozeptions- und Gleichgewichtstraining nach dem Erreichen der Vollbelastung • Im Walker: Fahrradergometer, isometrische und -kinetische Übungen, Knieflexoren und -extensorentraining mit Widerstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn 5. Woche Reduktion auf zwei Keile • Schmerzadaptierter Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung im Walker und an zwei Unterarmgehstützen
7. bis 12. Woche	Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich</u> : <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining mit weniger als dem eigenen Körpergewicht, Ausdauertraining • Laufvorbereitung nach 8 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn 7. Woche Reduktion auf einen Keil • Beginn 9. Woche Entnahme des letzten Keils • Beginn 11. Woche Entwöhnung des Orthoparc-Walkers und Umstieg auf einen stabilen eigenen Schuh mit leichter Absatzerhöhung
Ab 13. Woche	Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich</u> : <ul style="list-style-type: none"> • Steigerung zur schmerzadaptierten vollen Bewegungsfreiheit des OSG • Beginn leichtes Lauftraining bei guter Funktion im Joggingschuh • Beginn sportartspezifisches Training (Ball- und Kontaktsportarten) je nach Verlauf 	

Wir weisen darauf hin, dass diese Nachbehandlungsschema nur als Orientierung dienen kann und je nach klinischem Befund und Verlauf angepasst werden muss.