

Nachbehandlungskonzept nach Achillessehnenrefixation (lang)

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 • Fadenzug 12. bis 14. Tag postoperativ 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollständige Entlastung an zwei Unterarmgehstützen und Tragen einer postoperativ angelegten dorsalen Unterschenkelgipsschiene für insgesamt 4 Wochen • Hochlagern, Schonen
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"> • Anlage eines angepassten Orthoparc-Walkers mit drei Keilen Ende 4. Woche
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"> • Aufbelastung bis zu 20kg Teilbelastung im Walker an zwei Unterarmgehstützen • Tragen der Gipsschiene zur Nacht
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 zwei Keile und Aufbelastung bis zu 40kg Teilbelastung im Walker • Beginn 9. Woche Reduktion auf einen Keil und Aufbelastung bis zu 60kg Teilbelastung im Walker • Beginn 11. Woche Entnahme des letzten Keils und Beginn mit schmerzadaptierter Aufbelastung bis zur Vollbelastung im Walker • Beginn 13. Woche Entwöhnung des Walkers und Umstieg auf eigenen stabilen Schuh mit leichter Absatzerhöhung
Ab der 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 Joggingsschuh • Beginn sportspezifisches Training (Ball- und Kontaktsportarten) je nach Verlauf 	

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

