

NACHBEHANDLUNG ACHILLESSEHNENRUPTUR

Zeit postop	Fixation	Beweg.umfang, Belastung	Bewegungsübungen	physikalische Therapie	Trainingstherapie
1. Tag	Elastik-Binden-Verband, Lagerung in Unterschenkelgipsschiene in Spitzfußstellung	Betruhe, evtl. Toilettenstuhl nach Verbandswechsel	keine	orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen)	Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung
2. Tag	Elastik-Binden-Verband, Lagerung in Unterschenkelgipsschiene in Spitzfußstellung	Mobilisierung an UA-Stützen unter Teilbelastung 15 Kg.	keine	orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen), Kältetherapie bei geöffnetem Gips, wenn starke Schwellung	Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung
3. Tag bis Entlassung	bei stabilen Wundverhältnissen Orthese in 30°-Stellung	Mobilisierung im Schuh an UA-Stützen unter Teilbelastung 15 Kg., bei stabiler Wunde Gehen im Schuh	keine	Kältetherapie, ggf. Lympdrainage	Gehschulung mit Orthese, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung
Entlassung bis 4 Wochen postoperativ	Orthese kann zur Körperpflege und zur Krankengymnastik entfernt werden, nachts Lagerungsschiene	0°/0°/30°, Mobilisierung unter Vollbelastung in der Orthese	Aktive Bewegungsübungen unter krankengymnastischer Aufsicht	nach Bedarf, ggf. Kältetherapie, Lympdrainage, medikamentöse Thromboseprophylaxe im Allgemeinen nicht erforderlich	Gehschulung mit Orthese, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung
5. bis 8. Woche postoperativ	Orthese in 15°-Stellung, Orthese kann zur Körperpflege und zur Krankengymnastik entfernt werden, nachts Lagerungsschiene	0°/0°/30°, Mobilisierung unter Vollbelastung in der Orthese	Aktive Bewegungsübungen	nach Bedarf, ggf. Lympdrainage	Gehschulung, Krafttraining, Koordinations- und Reflexschulung, Laufübungen und Krafttraining nur mit Orthese!
Ab 9. Woche	Keine, Schuhe tagsüber mit 1,5 cm Erhöhung	Vollbelastung ohne Orthese	Aktive Bewegungsübungen	Nach Bedarf	Gehschulung, Krafttraining, Koordinations- und Reflexschulung, Laufübungen und Krafttraining ohne Orthese beginnend mit langsamer Steigerung

- Thromboseprophylaxe mit Clexane 20mg s.c. 0-0-1 solange der Entlastungsschuh getragen wird
- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für mind. 1 Woche post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird