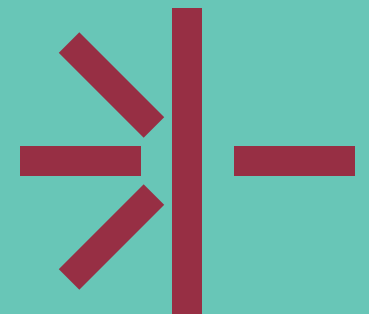


Untere Extremitäten

Achillessehnenruptur

Empfehlung für die Nachbehandlung



Achillessehnenruptur

	0. – 6. Woche		7. – 12. Woche		13. – 32. Woche	Ab 6 Monaten
Operation	Naht/konservativ	Rekonstruktion	Naht	Rekonstruktion	Naht/Rekonstruktion	Naht/Rekonstruktion
Orthese Grosser und kleiner Keil: 30° Grosser Keil: 20° Kleiner Keil: 10°	Zur Mobilisation: Künzlisshuh mit Hintereinstieg und Keileinlage: 0 – 2 Woche: 30° 3 – 4 Woche: 20° 5 – 6 Woche: 10° Für die Nacht eine ventrale Gipsschiene	Keine	Ab 7. Woche: 0° Abbau Künzlisshuh ab 9. Woche	7. – 9. Woche: 10° Ab 10. Woche: 0°	Abbau Künzlisshuh ab 13. Woche	Calf Raises aus/ bis Nullstellung
ROM	DE/PF: 0°/0°/30° unbelastet		OSG Mobi frei	Ab 10. Woche OSG Mobi frei	Frei	Frei
Belastung	Im Künzlisshuh 0. – 2. Wochen: 15 kg Teilbelastung Ab 3. Woche: Vollbelastung im Künzlisshuh	15 kg Teilbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung OSG Mobilisation bis Limiten Gangschule an Gehstöcken Muskelaktivierung ohne Widerstand Ab 3. Woche: Sensomotorisches Training im Künzlisshuh		Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer Therapie ohne Künzlisshuh: nach Rücksprache mit Operateur		Funktionelles Krafttraining in full ROM ohne Künzlisshuh Ab 18. Woche: Schnelligkeits-/Reaktivtraining	Sportartspezifisches Training
Sport	Ab 3. Woche bei Vollbelastung: Fahrradergometer ohne Widerstand		Fahrrad		Schwimmen, Jogging, Walking	Kontaktsportarten

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).