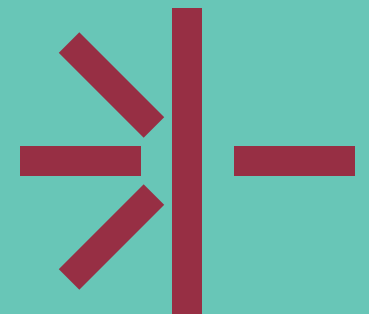


Untere Extremitäten

Malleolarfraktur

Empfehlung für die Nachbehandlung



Untere Extremitäten

Malleolarfraktur

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	Ab 13. Woche
Orthese	Kombicast gespalten Gehgips: (bei Nichteinhaltung der Teilbelastung)	Keine	
ROM	Dorsalextension/Plantarflexion: Frei Inversion/Eversion: im schmerzfreien Bereich	Frei (nach Entfernung der Stellschraube)	Abbau Künzlisshuh ab 13. Woche
Belastung	Weber A: Vollbelastung Weber B: 15 kg Teilbelastung Weber C: 15 kg Teilbelastung	Vollbelastung Vollbelastung 15 kg Teilbelastung	Vollbelastung nach Entfernen der Stellschraube
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule an Gehstöcken Grundlagenausdauer	Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer	Walking, Schwimmen, Fahrrad	Jogging, 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).