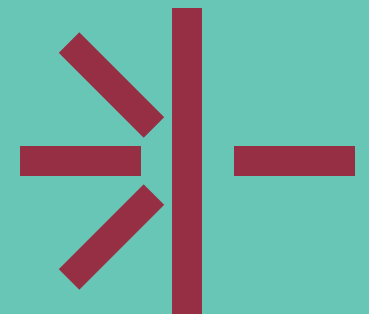


Bandrekonstruktion am OSG

Empfehlung für die Nachbehandlung



Bandrekonstruktion am OSG

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	Ab 13. Woche
Orthese	VACOped zur Mobilisation Jeansschiene für die Nacht	Keine Keine	Keine
ROM	Inversion/Eversion: keine Dorsalextension/Plantarflexion: 20/0/10	Frei	Frei
Belastung	Vollbelastung im VACOped	Vollbelastung ohne VACOped	Vollbelastung
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Gangschule im VACOped mit Gehstöcken Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer	Fahrrad, Walking, Schwimmen	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).