

# Nachbehandlung bei Achillessehennaht



Phase I	Phase II	Phase III	Phase IV
1. – 2. Woche	3. – 6. Woche	7. – 8. Woche	nach 12 Woche
Ziele	Ziele	Ziele	Ziele
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analgesie</li> <li>- Abschwellung</li> <li>- Kontrakturprophylaxe</li> <li>- Wundheilung</li> </ul> <p><b>Beachte für 6 Wochen</b>                      Ø Vollbelastung                      Ø distalen Widerstände                      Ø aktive Mobilisation in den Sprunggelenken</p>	<p><b>bei percutaner Naht Belastung 2 Wochen zeitverzögert</b></p> <p><b>Belastung</b>  <b>3. – 4. Woche</b>                      20kg-1/2 Körpergewicht  <b>5.-6. Woche</b>                      schmerzlimit. Übergang zur Vollbelastung im <b>Spezial - Schuh</b> ( 3cm/30° Fersenerhöhung oder Spitzfußstellung )</p>	<p>bei Schmerz – und Spannungsfreiheit                      Absetzen der nächtlichen Gipsschiene ab der <b>7. Woche</b></p> <p><b>Beachte</b>                      Ø alltags- und sportartspezifische Belastungen ohne Spezial - Schuh</p>	<p>- Integration in Alltag und Sport nach Absprache mit Operateur</p> <p><b>Beachte</b>                      Ø unangemessene Belastung</p>
Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen
Steigbügelgips	Spezial - Schuhversorgung		
Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie
<p><u>1. post – OP – Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochlagerung</li> <li>- Kompression</li> <li>- Isometrie</li> <li>- Prophylaxen</li> </ul> <p>ab d. <u>2. post. OP – Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man. Lymphdrainage</li> <li>- Innervationsschulung</li> <li>- Gangschule im Durchschwunggang für 6 Wochen</li> <li>- PNF</li> <li>- Theraband (Arme)</li> <li>- Elektrotherapie</li> <li>- Thompson-Griff ( in Bauch-Lage in Spitzfußstellung )</li> </ul> <p>ab <u>4. post.- OP Tag</u>                      DE/PF unter Entlastung</p> <p><b>Achtung Wundheilung</b>                      kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen</p> <p>keine direkte Sonnen-Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</p>	<p><b>ab der 3. Woche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- siehe Phase I</li> <li>- intensive Gangschule im Spezial - Schuh</li> <li>- Innervation, Stabilisation Koordinationsschulung ( alle Übungen im Spezialschuh )</li> </ul> <p><b>ab der 4. Woche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DE/PF assist. / aktiv</li> <li>Ø bei percutaner Naht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elektrotherapie</li> <li>- heiße Rolle</li> <li>- Manuelle Therapie</li> <li>- Fango / Massage</li> </ul> <p><b>ab der 7. Woche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Schuh: Koordinationstraining Fango, Massage, MT</li> <li>- Beginn mit Reduktion vom Fersenkeil</li> </ul> <p><b>7. Woche:</b>                      -2cm / 20° Fersenkeil</p> <p><b>8. Woche</b>                      -1cm / 10° Fersenkeil                      - Barfußübungen mit 20 kg. Teilbelastung</p> <p>Zwischen der 8. und 12. Woche Übungen und Training dem Patienten angepasst unter Berücksichtigung der Kontraindikationen !!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fango und Massage der Achillessehne</li> <li>- Dehnung der Achilles.</li> <li>- sportartspezifische Belastung und Koordination im Bewegungsbad und med. Trainingstherapie</li> <li>- Lauftraining mit Schuhen auf ebenen Boden</li> </ul> <p><b>ab der 9. Woche bis 4. p.o.Monat</b> Konfektionsschuh ( fester Sport- oder Wanderschuh) mit 1cm Fersenerhöhung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bew.-Bad, Beinpresse Posturo-med, Fahrrad = alles ohne Schuh bei vors. Belastung !</li> </ul> <p><b>Arbeitsfähigkeit nach ca. 3 - 12 Wochen !!</b></p> <p><b>Sportfähigkeit nach ca. 6 - 12 Monaten !! nach Absprache mit Operateur</b></p>