

Nachbehandlungsschema

Ambulante und stationäre Operationen

Durchgeführte Operation	Achillessehnennaht
Besonderheiten	
Stationärer Aufenthalt	Operation wird in der Regel ambulant durchgeführt. Bei Risikofaktoren erfolgt ein stationärer Aufenthalt von 2-4 Tagen
Arbeitsunfähigkeit	6-10 Wochen (tätigkeitsbedingt)
Medizinische postoperative Versorgung	Von der 1.-4... Woche muss Tag und Nacht ein Achillessehnenentlastungsschuh mit 3cm Absatz getragen werden. Von der 5. Woche bis zur 8.. Woche muss ein Achillessehnenentlastungsschuh mit einem Absatz von 2cm getragen werden. Danach sollte für 3 Monate ein Fersenpolster von 1cm in allen Schuhe gelegt werden.
Physiotherapeutische Behandlung	0. - 2. Woche Vorsichtige aktiv/assistive Bewegungen in Dorsalextension zur Muskelaktivierung . Keine Dehnbelastung auf die Achillessehne! . Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit in Hüftgelenk und Kniegelenk. Entstauende Maßnahmen für Unterschenkel und Fuß. Kältetherapie. Ab der 1. Woche zunehmende Belastung im Entlastungsschuh.
	3. - 4. Woche Fortsetzung der oben aufgeführten Therapie. Weiterhin vorsichtige aktiv/ assistive Bewegungen für das OSG. Weichteiltechniken (z. B. für Wadenmuskulatur). Fahrradergometer mit Achillessehnenentlastungsschuh bei mittlerem Widerstand. Funktionelles Muskelaufbautraining im Entlastungsschuh –auch an Trainingstherapiegeräten.
	5. - 6. Woche Fortsetzung der Therapie. Aktiv/assistive Bewegungen für das OSG. Muskelkräftigung im Entlastungsschuh (geschlossenes System- auch an Trainingstherapiegeräten) .Propriozeptives Training im Entlastungsschuh (Trampolin, Airex- Balancepad).
	7. - 8. Woche Fortsetzung der Therapie. Außerdem vorsichtige Mobilisation des oberen Sprunggelenkes. Aktiv dynamische Muskelarbeit, leichte Achillessehnendehnung, Manuelle Therapie für Fußwurzelknochen und oberes Sprunggelenk.
	9. - 10. Woche Weichteiltechniken. Wenn erforderlich entstauende Maßnahmen. Aktive dynamische Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
	11.- 12. Woche Vollständige funktionelle Wiederherstellung
Behandlungsziele	Vollständige funktionelle Wiederherstellung.
Sportliche Betätigung	Lauftraining auf der Ebene mit Fersenpolster von 1cm ab der 10. Woche. Ab der 16. Woche sind extremere Belastungen wie Hüpfen und Zehenspitzenlauf wieder möglich. Wettkampfmäßiges Training ist nach ca. 6 Monaten erlaubt.
Bemerkungen	Regelmäßiges exzentrisches Dehnen der Wadenmuskulatur beugt einer Achillessehnenruptur vor.