



Dr. med. C. Kinast

## Nachbehandlungskonzept nach Achillessehnen-Naht

### 2 Wochen post OP nach Fäden ex:

Lymphdrainage  
Patient bekommt nach Gipsabnahme Schuh/Walker mit angepasster Fersenunterlegung von mind. 1 cm

### Belastung:

#### Aufsteigende Vollbelastung

#### bis zur 5. Woche Post OP

Gangschule mit zunehmender Belastung des operierten Beins (schmerzabhängig) und abnehmender Stützfunktion der Unterarmgehstützen – über 4-Punkt-Gang zum stützfreien Gehen

#### 3. bis 5. Woche Post OP

- Dehnung der Ischiocrural Muskulatur (ohne aktive Fuß DEX und aktive Knie EX),
- Detonisation der hypertonen Beinmuskulatur
  - Triggerpunktbehandlung im Ober- und Unterschenkel
  - vorsichtige mobilisierende Massage, so dass kein Zug auf die genähte Sehne in proximal/distaler Richtung entsteht
- aktive OSG Mobilisation supervisiert bis Dorsalextension, mit flektiertem Kniegelenk
- Isometrische Spannungsübungen zur Erhaltung der Muskulatur  
In maximaler PFlex ab 3. Woche
- vorsichtige Narbenmobilisation

f) weiterhin Lymphdrainage

g) Standfahrrad ab 4. Woche mit Hauptbelastung des Mittelfuß/Fersenkontakt

h) Propriozeptionstraining im Schuh erlaubt

#### Ab 6. Wochen Post OP

Beginn von assistiven Maßnahmen

#### Ab 7. Woche Post OP

Beginn von resistiven Übungen  
Ausdauertraining 3 Sets  
je 30 Wiederholungen

#### Ab 8. Woche Post Op

Steigerung des Ausdauertrainings  
3 – 5 Sets je 30 – 50 Wiederholungen  
Propriozeptionstraining

#### Ab 12. Woche Post OP

Steigerung bis zur Maximalkraft  
3 – 5 Sets je 8 – 12 Wiederholungen  
Sprungtraining / Trampolin  
nach Absprache mit Arzt  
Sporturlaubnis bei seitengleicher Kraft  
5 Sets je 12 Wiederholungen  
Alle Sprung beinhaltenden Sportarten  
Stop and Go nicht vor 4 Monaten  
nach Absprache mit Arzt

**Cave:** bei minimalinvasivem percutanem Vorgehen keine aktive Bewegung vor 7. Post OP Woche  
Bei noncompliant Pat. 6 Wochen Unterschenkel-Gips Stöcke Abrollen