



PATIENTEN-INFORMATION

NACH OP - ACHILLESSEHNE

Nachbehandlung nach operativer Versorgung der Achillessehne



ZENTRUM FÜR
FUSS & SPRUNGGELLENK MÜNCHEN
ORTHOPÄDIE ZENTRUM ARABELLAPARK
DR. MED. I. FRÖHLICH

WWW.OZA-M.DE

NACH OP - ACHILLESSEHNE

Nachbehandlung nach operativer Versorgung der Achillessehne

2 WOCHEN POSTOPERATIV NACH FÄDEN EX

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

BELASTUNG

Aufsteigende Vollbelastung bis zur 5. Woche postoperativ

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

3. BIS 5. WOCHE POSTOPERATIV

- ✓ 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
- ✓ weiterhin Lymphdrainage
- ✓ Standfahrrad ab 4. Woche mit Hauptbelastung des Mittelfuß/Fersenkontakt
- ✓ Propriozeptionstraining im Schuh erlaubt

AB 6. WOCHE POSTOPERATIV

- ✓ Beginn von assistiven Maßnahmen

AB 7. WOCHE POSTOPERATIV

- ✓ Beginn von resistiven Übungen
- ✓ Ausdauertraining 3 Sets je 30 Wiederholungen

AB 8. WOCHE POSTOPERATIV

- ✓ Beginn von assistiven Maßnahmen
- ✓ Steigerung des Ausdauertrainings
- ✓ 3 – 5 Sets je 30 – 50 Wiederholungen, Propriozeptionstraining

AB 12. WOCHE POSTOPERATIV

- ✓ Steigerung bis zur Maximalkraft
- ✓ 3 – 5 Sets je 8 – 12 Wiederholungen
- ✓ Sprungtraining / Trampolin nach Absprache mit Arzt
- ✓ Sportlerlaubnis 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 der 7. postoperativen Woche. Bei noncompliant Patienten: 6 Wochen Unterschenkel-Gips, Stöcke zum Abrollen.