

Nachbehandlungsschema Achillessehnennaht

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	10. Woche	12. Woche	6. Monat
Ziel	Reduktion von Schmerz und Schwellung, Heilung der Sehne						Verbesserung der Beweglichkeit, Beginn mit Muskelkräftigung			Normalisierung von Kraft und funktionellen Defiziten, Rückkehr zum Sport	
Lagerung	Hochlagerung										
Belastung	Teilbelastung 20 kg		Langsamer Übergang auf Vollbelastung								
Orthesen	Vacuped-Schuh (30°)			Vacuped-Schuh (15°)		Je nach Sono-Befund weitere 1-2 Wochen Vacuped (0°)					
Wärme/Kryo	Postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme										
Bewegungsausmaß	0-30-40			0-15-40		0-0-40			frei		
Übungsprogramm	Fitness erhalten auf dem Standfahrrad/Ergometer Mobilisation der Gleitschichten Passive Bewegungsübungen (Dorsalflexion nie gegen Schmerzen) Isometrische Übungen in allen Richtungen Gangtraining Zweibeinstand auf Balancebrett Dehnung im Stehen Muskelaufbau mit Gummiband Propriozeptionsübungen (einbeinig) Muskelaufbau an Geräten Koordination Schnellkraft Sportartspezifisches Training										
Medikation	Antiphlogistikum (NSAR. z.B. Ibuprofen 3x400mg) bei Bedarf										
Ärztliche Kontrollen	Regelmäßige Wundkontrollen		10.-14 Tag post op.: Wundfäden		Ende 3. Woche: Sonographie		Ende 6. Woche: Sonographie		Sportfreigabe		

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team des
Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie, Handchirurgie und Sportmedizin und
des Therapiezentrums am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau