

Funktionelle Behandlung Achillessehnenruptur operativ und nichtoperativ (konservativ)

Nachbehandlung mit Orthese bei Haglundresektion / Debridement Achillessehne

(Merkblatt Verhalten, Physiotherapie, Physikalische Therapie)

© Martinus Richter 2014

Zeit	Orthese	Verhalten	Physiotherapie	Physikalische Therapie	Trainingstherapie (Sportler)
Tag 0-28	Vacudiaped® 30°	<ul style="list-style-type: none"> - Abnahme Orthese nur zur Körperpflege mit Fremdhilfe - Außerhalb der Orthese IMMER Plantarflexion - Vollbelastung - Thromboseprophylaxe (Heparin) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung in Orthese 	keine	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunkt gesamte Muskulatur des betroffenen Beines - Fahrradergometer NUR mit Fersenkontakt - Propriozeptionstraining im Schuh
Ab Tag 29 Woche 5	Vacudiaped® 15°	<ul style="list-style-type: none"> - Tragen der Orthese nur noch tagsüber, Vorsicht: Toilettengang in der Nacht. - Vollbelastung - Thromboseprophylaxe (Heparin) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung in Orthese - Erreichen freier Funktion Zehen - Übungen in passiver Plantarflexion OSG 	<ul style="list-style-type: none"> - Elektrotherapie: Muskelstimulation in Bauchlage mit aufliegendem Fußrücken (3-5x) - Eis/Wärme bei Schmerzen (3-5x) 	<ul style="list-style-type: none"> s.o. - zus. Leg Press Training mit Fersenkontakt in Orthese
Ab Woche 9	1 cm Absatz- erhöhung	<ul style="list-style-type: none"> - KEINE Dehnübungen der Wade 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung ohne Orthese - Kräftigung Wadenmuskulatur - KEINE Dehnübungen der Wade 		<ul style="list-style-type: none"> - Training Wadenmuskulatur - Laufbandtraining ohne Steigung - Intensives Training ges. Extremität
Ab Woche 13	1cm Absatz- erhöhung für weitere 3 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Extremlastungen vermeiden: Fußball, Squash, Tennis. - Erlaubt: Schwimmen, Fahrrad, Laufen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ggf. Gangschulung 	keine	<ul style="list-style-type: none"> - Propriozeptives Training auf instabiler Unterlage - Isokinetischer Test Muskelkraft und ggf. Training - Training Laufband und dann Gelände - Alltags- und sportspezifisches Training