

Frühfunktionelle Nachbehandlung nach operativer Versorgung bei Achillessehnenruptur

Belastung

- reizlosen Wundverhältnissen Teilbelastung 10-20kg in Unterschenkelorthese beginnen
- Nach Abschluss Wundheilung und Fadenentfernung zügiger Belastungsaufbau in der Unterschenkelorthese mit Ziel zeitnahe Vollbelastung

Physikalische Maßnahmen

- Kompressionstherapie, Lymphdrainage für 4-8 Wochen nach OP

Orthesenbehandlung

- 1.-4. Woche in Orthese Plantarflexion 20 Grad (5cm Keil bzw. Vacopedstiefel Stufe 3)
- 5.-6. Woche Plantarflexion um 50% reduzieren (2,5cm Keil bzw. Vacopedstiefel Stufe 1,5)
- 7.-8. Woche Umstellung auf Neutralstellung (Keil entfernen, bzw. Vacopedstiefel Stufe 0), ggf. zunächst Keil 1cm in 7. Woche und Keil 0,5cm in 8. Woche
- Ggf. befundabhängig kleine Fersenerhöhung im Konfektionsschuh 0,3-0,5cm

Bewegung im oberen Sprunggelenk

- ab 3. Woche: konzentrische passive Bewegungsübungen in die Plantarflexion
- ab 6. Woche: aktive konzentrische Bewegungsübungen in die Plantarflexion
- 0Grad Dorsalextension für 5 Wochen !! danach aktiv wie passiv frei
- beidseitiger Zehenstand nach 6 Wochen freigegeben

Exzentrische Übungen

- erst ab 13. Woche exzentrisches Üben und Dehnungsübungen

Ergometer

- Training mit geringem Widerstand ab 3. Woche in der Orthese starten, nur Ferse darf auf Pedal aufgesetzt werden

Rückkehr zur Aktivitäten des täglichen Lebens

- dauert ca. 4-5 Monate

Rückkehr zum Sport

- bei ausreichender Ausdauer Wadenmuskulatur
- bei freiem Bewegungsumfang im oberen Sprunggelenk
- nach 4-5 Monaten zu Radsport, Schwimmen
- ca. 6 Monate zu Sprungsportarten, Sport mit schnellen Richtungswechseln, Joggen

Antigravitationslaufband

- effektive Maßnahme für Leistungssportler, Start mit ca. 50-60% Körpergewicht ab 6. Woche postop.