



Nachbehandlung nach Rekonstruktion der Achillessehne

Bemerkung Arzt:	☐ Sonderfall: Revisionseingriffe / Sekundärrekonstruktionen bei chronischen Achillessehnenverletzungen mit Umkipplastik: Entfernung der Einlagen um je 2 Wochen verzögert		
Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1. Woche	Teilbelastung mit 20 kg	- ventrale Gipsschiene in Spitzfußstellung - Anlage Achilles-Pneumatic-Walker mit Keilen in Spitzfußstellung tagsüber nach Konsolidierung der Wundverhältnisse, nachts Gipsschiene - Schuherhöhung Gegenseite - UAG – Stützen	- Gangschule mit Unterarmstützen - kontralaterales Training - ggf. Lymphdrainage
2.-4. Woche	schmerzlimitierter Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung (im Achilles-Pneumatic-Walker)	- Entfernung der Keile von unten beginnend: 1. Keil nach der 2. postoperative Woche 2. Keil nach der 3. postoperativen Woche 3. Keil nach der 4. postoperativen Woche (Verminderung der Spitzfußstellung) - Entwöhnung der UAG – Stützen <i>CAVE Sonderfälle beachten</i>	zusätzlich: - Triggerpointbehandlung, Adhäsionsprophylaxe im Muskelbereich - Stabilisationstraining - Narbenmassage - Beinachsentraining
Phase II	Ziel: Beweglichkeit Dorsalextension bis 0° / Lösung von Verklebungen		
5.-6. Woche	Vollbelastung mit Achilles-Pneumatic-Walker	- Entfernung des 4. Keil nach der 5. postoperativen Woche <i>CAVE Sonderfälle beachten</i>	zusätzlich: - Bewegungsübungen bis 0° Dorsalextension OSG <u>Im Schuh</u>: Fahrradergometer, isometrische/isokinetische Übungen, Gehen auf Matte/unebenem Untergrund
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab 9. Woche / bei Sekundärrekonstruktion ab der 11. Woche		
7.-12. Woche		- Entwöhnung vom Achilles-Pneumatic-Walker - erhöhter Knöchelschuh - Verordnung und konsequentes Tragen von Einlagen/ Absatzerhöhung von 1 cm beidseits bis Ende 12. Woche	zusätzlich: - Belastungssteigerung - Koordinationstraining, Bewegungsbad - Laufvorbereitung ab 8. Woche
Phase IV	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit		
ab 13. Woche			zusätzlich: - Beginn leichtes Lauftraining bei guter Funktion mit Joggingsschuh - Beginn sportartspezifisches Training je nach Verlauf - Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten erst nach 6 Monaten (RTS/RTC)

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.