



Nachbehandlung nach Sprunggelenksfraktur (Weber A-C)

- Bemerkung Arzt:**
- Fraktur übungstabil / Mobilisation mit Vollbelastung
 - Sonderfall Stellschraube / Osteoporose: 6 Wochen Teilbelastung von 10 kg / Bodenkontakt

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I			
Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung			
1.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • schmerzorientierte Vollbelastung • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: 10 kg Teilbelastung/ Bodenkontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • UAG – Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> • aktive Mobilisation freier Gelenke • Gangschule, Treppentraining • Isometrietaining • ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche
Phase II			
Ziel: Vollbelastung/Reduktion der Schwellung/Belastungsaufbau			
3.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Übergang zur Vollbelastung • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: 10 kg Teilbelastung/ Bodenkontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • UAG – nach Bedarf • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: UAG - Stützen 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> • Weichteiltechniken • Beinachsentraining • Fahrradergometer • volles Bewegungsausmaß erarbeiten * • ab 4. Woche gesteigertes Kraft- und Ausdauertraining * • sensomotorisches und koordinatives Training * <p>* Sonderfall Stellschraube: Beginn dieser Übungen erst ab der 7. Woche</p>
Phase III			
Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation (ab der 9. Woche)			
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Vollbelastung • CAVE Sonderfälle/ Stellschraube: schrittweiser Belastungsaufbau nach Entfernung der Stellschraube ab der 8. Postoperativen Woche 	<ul style="list-style-type: none"> • CAVE Sonderfälle / Stellschraube: UAG – Stützen bis zur Entfernung der Stellschraube 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsbad • ab 6. Monat Aufnahme der vorherigen sportlichen Aktivitäten unter Beachtung gelenkschonender Abläufe

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.