



## Nachbehandlung nach offener und arthroskopischer OSG-Stabilisierung

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
----------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung/Konsolidierung der Weichteilverhältnisse</b>		
1.-3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Pro- und Supination</li> <li>1.-3. Tag Castschiene</li> <li>ab dem 4. Tag: Anlage langer AirCast-Walker tagsüber Castschiene zur Nacht</li> <li>UAG – Stützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktive Mobilisation freier Gelenke</li> <li>Gangschule/Beinachsentraining, Treppentraining</li> <li>Isometrietaining</li> <li>ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung/Verbesserung der Beweglichkeit</b>		
4.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollbelastung im AirCast-Walker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>langer AirCast-Walker tagsüber</li> <li>Castschiene zur Nacht</li> <li>UAG – Stützen</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation des OSG <b>OHNE</b> Pro- und Supination</li> <li>Fahrradergometer ohne Walker möglich</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit/Beginn sportartspezifischer Übungen/ Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche</b>		
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>schmerzadaptierte Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orthese oder Tape zum Sport</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>volles Bewegungsausmaß des OSG erarbeiten</li> <li>koordinatives und sensomotorisches Training</li> <li>gesteigertes Ausdauer- und Krafttraining</li> <li>Bewegungsbad</li> <li>Lauftraining und Radfahren bei reizlosem Zustand des Sprunggelenkes</li> <li><b>Ball- und Kontaktsportarten erst ab 6. Monat postoperativ (RTS/RTC)</b></li> </ul>

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. Das Ziel einer Sprunggelenksstabilisierung ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 12 Wochen.