



Nachbehandlung nach konservativ oder operativ behandelter Metatarsale-5 Schaftfraktur

Bemerkung Arzt:	
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1.-2. Woche	Teilbelastung 20 kg	- freie Beweglichkeit - UAG – Stützen - DarcoSchuh mit Puzzlesohle unter Entlastung der lateralen Säule	- Gangschule - Mobilisation der angrenzenden Gelenke - ggf. Lymphdrainage
Phase II	Ziel: Vollbelastung/Reduktion der Schwellung/physiologisches Bewegungsverhalten		
3.- 6. Woche	Belastungssteigerung mit Übergang zur Vollbelastung	- UAG – Stützen nach Bedarf - DarcoSchuh mit Puzzlesohle unter Entlastung der lateralen Säule	zusätzlich: - Mobilisation OSG/USG/Fußwurzel/Mittelfuß und Zehen - ADL-Training - Bewegungsbad - sensomotorisches und koordinatives Training - ggf. Weichteiltechniken / Narbenbehandlung
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung		
ab 7. Woche	Vollbelastung	keine	zusätzlich: - Koordinations- und Krafttraining - Laufvorbereitung - ab 5. Monat ggf. sportartspezifisches Training Materialentfernung frühestens nach 1 Jahr (bei Beschwerden)

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.