



6 Wochen Tragen eines Orthesenstiefels in 0° Stellung,

Entzündungsphase/ Aufbauphase

OP-Tag/ 1.Tag post OP Tag bis 2. Woche

- ggf. Komplexe Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, MLD, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion, Kühlung
- Erhalt der Beweglichkeit der umliegenden Gelenke
- ADL (Activities of daily living) -Schulung, Transfers
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Anbahnung/ Erhalt der Muskulatur des Oberschenkels (M. Quadrizeps)
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Anleitung zu Eigenübungen
- Gangschule und Gangkorrektur mit Hilfsmittel
- Ass. / akt. Bewegen in Dorsalextension im oberen Sprunggelenk bis 0° bei freier plantarer Flexion ohne Widerstand

3. -6. Woche

- Narbenmobilisation
- Zunehmende Vollbelastung im Orthesenstiefel mit maximaler Dorsalextension von 0°
- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Intensivierung vom Muskelaufbau, Intensivierung von Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Gangschule und Gangkorrektur
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

7. Woche

- Akt. Bewegen ohne Limit
- Gangschule/ Gangkorrektur mit Vollbelastung im Konfektionsschuh