

4 Wochen Tragen eines Orthesentiefels mit 15° Plantarflexion, TB mit 10kg in den ersten 2 Wochen
5. bis 6. Woche Tragen eines Orthesentiefels mit 0° Plantarflexion
Stopp- and-Go Belastung und Kontaktsportarten frühestens nach 6 Monaten.

Entzündungsphase/ Aufbauphase

OP-Tag/ 1.Tag post OP Tag

- 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
- Narbenmobilisation

3. Woche

- Ass. / akt. Bewegen in Dorsalextension im oberen Sprunggelenk bis 0° ohne Widerstand
- Gangschule und Gangkorrektur mit Vollbelastung

5. Woche

- Akt. Bewegen in Dorsalextension im oberen Sprunggelenk ohne Widerstand

Umbauphase/ Stabilisationsphase

- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Narbenmobilisation
- 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
- Fersenkeil bei Bedarf
- Bei anhaltender Schwellung Orthese z. Bsp. AchilloTrain

13. Woche

- Intensivierung vom Muskelaufbau
- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten