



Bis zur 12. Wochen Tragen einer Fersenentlastungsorthese z. Bsp. Settner/ Münch (Anlage nach Wundheilung)
10 kg Teilbelastung für 4 Wochen
Stopp- and-Go Belastung und Kontaktsportarten frühestens nach 6 Monaten.

Entzündungsphase/ Aufbauphase

Ab OP-Tag/ 1.Tag post OP Tag

- Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- ADL (Activities of daily living)-Schulung,
- Anleitung zu Eigenübungen
- Schulung von Aktivitäten
- Gangschule und Gangkorrektur mit Hilfsmittel
- pass. / ass. Bewegen des oberen Sprunggelenkes in Dorsalextension/ Plantarflexion 10°/0°/10°

1.- 4. Woche

- ass. / akt. Bewegen des oberen Sprunggelenkes in Dorsalextension/ Plantarflexion 10°/0°/30°
- Handling der Orthese (Anlage bei reizlosen Wundverhältnissen ca. 10-14 Tag)
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung

5. Woche

- Akt. Bewegen im oberen Sprunggelenk ohne Limit
- Mobilisationstechniken im oberen und unteren Sprunggelenk
- Erweiterte Gangschule und Gangkorrektur mit Vollbelastung in Fersenentlastungsorthese
- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Narbenmobilisation
- Intensivierung vom Muskelaufbau, Intensivierung von Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

13. Woche

- Erweiterte Gangschule und Gangkorrektur mit Vollbelastung im Konfektionsschuh
- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten