

Zeit Postoperativ	Behandlung und Medikation	Bewegungsumfang, Belastbarkeit , Hilfsmittel
1. Woche stationär	<ul style="list-style-type: none"> • Kryotherapie • Isometrie, Bewegungsübungen angrenzender Gelenke, Gangschule • Lymphdrainage, abschwellende Maßnahmen • Medikation: NSAR, Thromboseprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> • Postoperativ dorsale Gipsschiene in Spitzfußstellung • Entlastung an zwei Unterarmgehstützen
2.-4. Woche poststationär	<p>Fortführung der o.g. Therapie, <u>zusätzlich</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Narbenpflege/Adhäsionsprophylaxe im Muskelbereich/Stabilisationsübungen nach Abschluss der Wundheilung (Fadenzug) <p><u>zusätzlich</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Querfraktion der Achillessehne • Medikation: s.o. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nach 4 Wochen</u> • Anlage ORTHOPARC-Walker mit Einlagen und drei Keilen (Spitzfußstellung), zur Nacht Gipslagerungsschiene • Im Walker 25 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen
5.-6. Woche	<p>Fortführung der o.g. Therapie entsprechend Bedarf, <u>zusätzlich</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Bewegungsübung bis 0° OSG unter Entlastung/Koordinationsübungen, Propriozeption • Im Schuh: Fahrradergometer/isometrische und isokinetische Übungen/Knieflexorentraining mit Widerstand • Ohne Schuh: Krafttraining Wadenmuskulatur mit weniger als Körpergewicht dynamisch langsam • Medikation. Ggf. NSAR, ggf. Thromboseprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzadaptierter Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung im ORTHOPARC-Walker Ende der 6. Woche und Entwöhnung der Unterarmgehstützen • Reduktion der Keile auf <u>zwei Keile nach sechs Wochen</u>
7.-12. Woche	<p>Ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation Fortführung der o.g. Therapie entsprechend Bedarf, <u>zusätzlich</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belastungssteigerung/Verbesserung Kraft und Ausdauer • Koordinationstraining/Bewegungsbad • Krafttraining Wadenmuskulatur zunehmend mit Körpergewicht dynamisch langsam • Laufvorbereitung ab 8. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> • Weitere Keilreduktion <u>nach 8. postoperativer Woche auf einen Keil</u> (Verminderung der Spitzfußstellung) • <u>Nach zehn Wochen</u> Tragen des ORTHOPARC-Walkers <u>ohne Keile</u> für zwei Wochen • <u>Nach 12 Wochen</u> Entwöhnung vom ORTHOPARC-Walker • ggf. knöchelhoher Turnschuh • noch leichte Absatzerhöhung
Ab 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn leichtes Lauftraining bei guter Funktion mit Joggingsschuh, ggf. Weichteilbehandlung • Beginn sportartenspezifisches Training je nach Verlauf • Kontakt- und Ballsportarten (Wettkampf) entsprechend Verlauf nach sechs Monaten erlaubt! 	