

Nachbehandlung nach Außenbandrekonstruktion mit InternalBrace-Augmentation

Zeit postoperativ	Behandlung und Medikation	Bewegungsumfang, Belastbarkeit und Hilfsmittel
1. bis 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Isometrie, Bewegungsübungen der angrenzenden Gelenke, Gangschule • Lymphdrainage, abschwellende Maßnahmen • Manuelle Therapie zur Taluszentrierung und Bewegungsoptimierung des OSG und USG • Verbandwechsel und Wundpflege • Medikation: NSAR mit Magenschutz, Thromboseprophylaxe unter laufenden klinischen und laborchemischen Kontrollen bis zum Erreichen der Vollbelastung • Kryotherapie • Fadenzug 12. bis 14. Tag postoperativ 	<ul style="list-style-type: none"> • 20kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen in einem angepassten Short-Walker • Hochlagern, Schonen • Bewegungsumfang OSG und USG: Dorsal Ex/Plantar Flex 30°/0°/20° Pronation/Supination 10°/0°/10° schmerzadaptiert
3. bis 6. Woche	<p>Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Narbenpflege/-mobilisation • Klinische Kontrolle Ende 6. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> • 3. bis 4. Woche 40kg Teilbelastung im Short-Walker an zwei Unterarmgehstützen • 5. bis 6. Woche Beginn mit schmerzadaptierter Aufbelastung bis zur Vollbelastung im Short-Walker
7. bis 12. Woche	<p>Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach knöcherner Konsolidierung Beginn mit Belastungsaufbau, stabilisierender Krankengymnastik, Koordinations-, Propriozeptions- und Gleichgewichtstraining, etc. • Gerätetraining 	<ul style="list-style-type: none"> • 7. bis 12. Woche Tragen einer Air-Go-Bandage im stabilen Schuh • Steigerung zur schmerzadaptierten vollen Bewegungsfreiheit des OSG und USG • Sportspezifisches Training (Schwimmen, Fahrradergometer, etc.)
Ab der 13. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn mit Kontaktsportarten 	

Wir weisen darauf hin, dass dieses Nachbehandlungsschema nur als Orientierung dienen kann und je nach klinischem Befund und Verlauf angepasst werden muss.