

Nachbehandlung nach Außenknöchelfraktur-Op

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 • 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"> • Vollständige Entlastung an zwei Unterarmgehstützen • Dorsale Unterschenkelgipsschiene • Hochlagern, Schonen • Anlage eines angepassten Orthoparc-Walkers nach dem Fadenzug • Bewegungsumfang OSG und USG: Dorsal Ex/Plantar Flex 30°/0°/20° Pronation/Supination 10°/0°/10° schmerzadaptiert
3. bis 6. Woche	Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Narbenpflege/-mobilisation • Röntgenkontrolle Ende 6. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> • 3. bis 6. Woche Orthoparc-Walker mit 20kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, weiteres Tragen der Gipsschiene zur Nacht
7. bis 12. Woche	Fortführung der o.g. Therapie nach Bedarf, <u>zusätzlich:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nach knöcherner Konsolidierung Beginn mit Belastungsaufbau, stabilisierender Krankengymnastik, Verbesserung der Koordination, etc. • Gerätetraining • Röntgenkontrolle Ende 12. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei knöcherner Konsolidierung Umstieg stabilen Schuh (Bsp. Leichter Wanderschuh) • 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.