

Achillessehnennaht Nachbehandlungsschema

Name:

Op-Datum:

Zeitpunkt	Therapie	Beweg.- ausmaß	Belastung
1./2. Woche	Vacoachill 30° <ul style="list-style-type: none"> • KG (in Bauchlage, Knie 90° Beugung): Passive Bewegungsübungen (SPG-Extension nie gegen Schmerzen) 	p: 0-30-40°	20 kg
3./4. Woche	Vacoachill 15° <ul style="list-style-type: none"> • KG (in Bauchlage, Knie 90° Beugung) • Standfahrrad • Mobilisierung der Gleitschichten 	p: 0-15-40°	20 kg
5./6. Woche	Vacoachill 0° <ul style="list-style-type: none"> • KG (in Bauchlage, Knie 90° Beugung) • Muskelaufbau 	p: 0-0-40°	Übergang auf Vollbelastung
7.–9. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Isometrische Übungen in allen Richtungen • Gehtraining • Zweibeinstand auf Balancebrett • Stabilisierungs- und Koordinationstraining • Muskelaufbau 	frei	voll
10.–11. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung im Stehen • Muskelaufbau mit Gummiband • Koordination mit stabilen und labilen Unterlagen • weitere Belastungssteigerung 		
12.–14. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Propriozeptionsübungen (einbeinig) • Muskelaufbau am Gerät • Koordination • Schnellkraft • Lauftraining, sportartspezifisches Training 		
ab 6 Monaten	Sportfreigabe		

Kontrolltermine: 12. Tag: Fädenentfernung
 4 Wochen: Verlaufskontrolle
 6 Wochen: Freigabe
 12 Wochen: Abschlußkontrolle

Besonderheiten: