



## Nachbehandlungsschema nach Achillessehnnah

Präoperativ: Anlage ventrale Spitzfußschiene (Kunststoff), Unterarmgehstützen, Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung												
Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	10. Woche	12. Woche	6. Monat	
Lagerung	Hochlagerung											
Belastung	20 kg Teilbelastung		Übergang zur Vollbelastung		Vollbelastung							
Orthese	Spitzfußschiene für 5 Tage	Vacoped (30°)		Vacoped (15°)		Nach Sono-Befund weitere 1-2 Wochen (0°)						
Kryotherapie	Kryotherapie für 5 Tage											
Bewegungsausmaß	0 -30 -40°			0 - 15- 40°		0 - 0 - 40°			frei			
Übungsprogramm	Standfahrrad/ Ergometer Mobilisation der Sehne Passive Bewegungsübungen					Isometrische Beübungen Gangschule/ Balancebrett Dehnung im Stand Muskeltraining mit Gummiband						
Medikation	Nicht- steroidale Antiphlogistika (z.B. Voltaren res.) b. Bed.											
Verlaufskontrollen	Wundkontrollen	Fadenzug am 14. Tag		Sonographie			Sonographie				Sportfreigabe	