



Nachbehandlungsschema nach (offener oder perkutaner) Achillessehnnah

Zur Vorlage

beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach offener oder perkutaner Achillessehnnah

Ziel:

- 1.-6. Woche: Reduktion von Schmerz und Schwellung, Sehnenheilung
- 7.-12. Woche: Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung
- danach: Normalisierung der Kraft, sportartspezifisches Training
- **Hochlagerung und Kryotherapie in der ersten Woche**



Vacoped-Orthese:

- 1.-2. Woche: 30°-Stellung
- 3.-4. Woche: 15°-Stellung
- 5.-6. Woche: 0°-Stellung

Valerie Jauer

Belastung:

- Entlastung für 6 Wochen
- danach langsamer Übergang auf Vollbelastung



Physiotherapie:

- 1.-2. Woche: 0/30/40°
- 3.-4. Woche: 0/15/40°
- ab 5. Woche: 0/0/40°
- ab 8. Woche: frei
- Lymphdrainage
- Mobilisation der Gleitschichten nach Wundheilung
- passive Bewegungsübungen ab 3. Woche (Dorsalextension nie gegen Schmerzen)
- ab 7. Woche: Isometrische Übungen in alle Richtungen
- Gangtraining, Zweibeinstand auf Balancebrett

