

## Nachbehandlungsschema Achillessehne operativ

- Woche 1-2
- Ruhigstellung in 30° Plantarflexion,
  - Tragen der Orthese (z.B. Vacu-Achill) Tag und Nacht,
  - Abnahme nur zur Körperpflege mit Hilfestellung,
  - Fuß auch außerhalb der Orthese immer in Spitzfußstellung,
  - Keine Bewegung im OSG,
  - Vollbelastung an UAGs
- Woche 2-4
- Ruhigstellung in 15° ,
  - Tragen der Orthese Tag und Nacht,
  - Abnahme nur zur Körperpflege mit Hilfestellung,
  - Fuß außerhalb der Orthese immer in Spitzfußstellung
- Woche 4-6
- Ruhigstellung 0° mit flacher Sohle,
  - Tragen der Orthese Tag und Nacht,
  - Abnahme nur zur Körperpflege mit Hilfestellung,
  - Fuß außerhalb der Orthese immer in Spitzfußstellung
  - Bewegung zwischen 0° und 30° Plantarflexion aktiv und passiv erlaubt,
  - KEINE Dorsalextension über 0° ,
  - Lymphdrainage,
  - Gangschulung,
  - Vollbelastung,
  - UAGs abtrainieren
  -
- Woche 7-8
- Orthese abnehmen,
  - Fersenerhöhung 1cm beidseits in knöchelhohem Konfektionsschuh
  - freie Bewegungsausmaße im OSG erlaubt,
  - keine Beübung gegen Widerstand,
  - propriozeptives Training auf stabiler Unterlage,
  - Freihalten des Sehngleitlagers,
  - Gangschulung
- Woche 9-12
- weiterhin Fersenerhöhung 1cm beidseits,
  - Zunehmende Kräftigung der Wadenmuskulatur noch ohne Dehnung,
  - Aufbau Sportfähigkeit, z.B. Jogging auf gerader Ebene, Radfahren auch mit Zehenballenkontakt,
  - ggf. Beginn Ambulante Reha nach 8 Wochen
- Ab 4. Monat
- Fersenerhöhung weglassen,
  - weiter Muskelkräftigung mit Dehnung,
  - sportartspezifisches Training