

Nachbehandlungsplan – Achillessehennah

Phase 1

Woche 1 – 2 (Inflammatorische Phase)

Ziele

1. Abschwellen u. Wundheilung
2. Kontrakturprophylaxe

Orthese Steigbügelgips bis Fadenzug

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung Beistellen, Abrollen

Keine distalen Widerstände

Keine aktive Mobilisation in OSG u. USG

Empfehlung für die Physiotherapie

- Hochlagerung, Lymphdrainage
- **Ab Tag 4:** heiße Rolle, Elektrotherapie, Lymphdrainage
- Thompson-Griff (in Bauchlage u. Spitzfußstellung)
- Gangschule im Steigbügelgips im Durchschwunggang
- Isometrische Muskelanspannung

Phase 2

Woche 3 – 6 (Reparations-Phase)

Ziele

1. Reparatur / Kollagen-Formation
2. langsame Belastungssteigerung

Orthese Tag: Stiefel-Orthese

Nacht: Steigbügelgips

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

3.-4. Wo: 20 kg Teilbelastung

5.-6. Wo: Übergang zur Vollbelastung mit Stiefel, Barfuß: 20 kg TB 8 Wo postop
Fußstellung:

3.-4. Wo: 30° Spitzfußstellung (=3 cm Fersenerhöhung)

5.-6. Wo: 20° Spitzfußstellung (=2 cm Fersenerhöhung)

Empfehlung für die Physiotherapie

- wie Phase 1
- im Spezialschuh sollte erfolgen:
 - intensive Gangschule
 - Koordinationsschulung, Innervation
 - Nach Fadenzug: Fango
- Ab der 5. Woche:
 - Fango, Massage, Manuelle Therapie

Phase 3

Woche 7 – 12 (Remodelling Phase)

Ziele

1. Langsame Belastungssteigerung
2. Nachtschiene abtrainieren
3. **Sono-Kontrolle** zu Beginn von Woche 7

Orthese Tag: Stiefel-Orthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

7.-8. Wo: 10° Spitzfußstellung (=1 cm Fersenerhöhung) mit Stiefel-Orthese
Barfuß: 20 kg Teilbelastung

Ab 9. Wo: stabiler Konfektionsschuh mit **Fersenkeil (1 cm)** mit Vollbelastung u. Barfußübungen mit Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- intensive Gangschule, Muskelaufbau (v.a. Wade) in geschlossener kinetischer Kette
- Fango, heiße Rolle
- Massage, Manuelle Therapie
- Alle Übungen dem Patienten angepasst unter Berücksichtigung der Kontraindikationen

Ab d. 9. Woche:

- Bewegungsbad, Beinpresse, Fahrrad ohne Schuh bei vors. Belastung!

Phase 4

Ab der 13. Woche (Remodelling Phase)

Ziele

1. Integration in Alltag und Sport nach Absprache mit dem Operateur
2. Keine unangemessenen Belastungen
3. Ausbau v. Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Ab d. 13. Wo: Fester Konfektionsschuh mit Vollbelastung,
(falls nötig: Fersenerhöhung u. ggf. Einlagenversorgung)

Empfehlung für die Physiotherapie

- Fango, Massage d. Achillessehne
- Dehnungsübungen d. Achillessehne
- Sportartenspezifische Belastung u. Koordination im Bewegungsbad u. med. Trainingstherapie
- Lauftraining mit Schuhen auf ebenem Boden

Arbeitsfähigkeit: nach ca. 4 -12 Wochen

Sportfähigkeit: nach ca. 6 – 12 Monaten (nach Absprache mit dem Operateur)

Return-to-sports, Return-to-play
(Siehe Seite 2!)

Nachbehandlungsplan – Achillessehnnah (Seite 2)

Level 1

Woche 1 – 8

Ziele

1. Rückkehr zum normalen Gehen

Generell: bei konservativer Therapie sind die Level 1-4 um je 4 Wochen verlängert!

Return to activity

Empfehlungen nach:

„Current concepts in achilles tendon rupture“ (The achilles tendon study group)

Editors: C. van Dijk, J. Karlsson, N. Mafulli, H. Thermann, 2008
DJO Publications, Guildford, U.K.
ISBN: 978-0-9558873-0-7



Level 2

Woche 9 – 12

Ziele

1. Rückkehr zum normalen Gehen
2. Bewegungsbad, Beinpresse, Fahrrad ohne Schuh bei vors. Belastung!

Woche 13 – 17

Ziele

3. Erlangen von Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer
4. Leichtes Joggen (schmerzadaptiert)



Level 3

Woche 16 – 22

Ziele

2. Rückkehr in „non-contact sports“



Level 4

Woche 22 – 26

Ziele

1. Rückkehr in „contact sports“