

# Nachbehandlungsplan – OSG Bandplastik

## Phase 1

Woche 1 - 2

### Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der Bandplastik

### Orthese

- Gipsschiene in Neutralstellung für 3 Tage
- Dann OSG-stabilisierende Orthese (z.B. Malleo Tristep, Vacopedes etc.)

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

DorsalExt./Flex.: 10°/0°/20°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Alle Übungen mit Orthese
- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

## Phase 2

Woche 3 - 6

### Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der Bandplastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

### Orthese

OSG-stabilisierende Orthese (z.B. Malleo Tristep, Vacopedes etc.)

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

DorsalExt./Flex.: 10°/0°/20°

Übergang zu Vollbelastung (schmerzadaptiert)

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Isometrie, Elektrotherapie
- Propriozeption
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

## Phase 3

Woche 7 - 12

### Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

### Orthese

OSG-stabilisierende Orthese (z.B. Malleo Tristep)

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Beweglichkeit

Übergang zu Vollbelastung (schmerzadaptiert)

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Übungen variieren, neue Reize schaffen
- Muskel-, Dehn- u. Faszientechiken

## Phase 4

Ab der 13. Woche

### Ziele

1. Erlangung d. gesamten Funktion
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

### Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung

Rückkehr in den Sport (nach **Absprache mit dem Operateur** u. abhängig von der „**core-Muskelstärke**“):

- Radfahren, Schwimmen u. Walking nach 3 Monaten
- Moderates Laufen nach 5-6 Monaten
- Stop-and Go und Kontaktsport erst nach 12 Monaten
- Ausdauer, Koordination, Laufband
- Spezielle Übungen um auf Sport u. Beruf vorzubereiten