

Nachbehandlungsplan - Sprunggelenksfraktur osteosynthetisch versorgt

Präoperativ:

Bei Luxation sofortige Reposition unter Analgosedierung (noch vor Röntgen)
Ruhigstellung in Kramer- oder Splintschiene
Wenn keine Luxation – Unterschenkelcastschiene Lagerungsschiene

1. und 2. postoperativer TAG

Teilbelastung 20Kg
Thromboseprophylaxe

Schmerzreduzierende und abschwellende Lagerung
Entfernung der Redondrainage am 1.-2.Tag
Röntgenkontrolle – OSG in 2 Ebenen
Kryotherapie

Physiotherapie:

Assistiertes aktives Bewegen
Anleitung zum Eigentaining
Schmerzadaptierte Aktivierung aus dem Bett
Teilbelastende Gang (20Kg) im Dreipunktengang (auch bei Stellschraube!)
Manuelle Lymphdrainage

Generell:

Gangschule
Treppensteigen
Muskelaufbautraining
Koordinationstraining
Gleichgewichtstraining

Bis zur 6. postoperative WOCHE

Teilbelastung 20Kg
Thromboseprophylaxe

Entfernung Stellschraube planen (falls vorhanden)

Ab der 7. postoperativen Woche

Vollbelastung

Erweiterte Gangschule (ungerade Ebene)
Krafttraining

Ab dem 3. postoperativen Monat:

Sportfähigkeit für low impact Sportarten (Gehen, Schwimmen, Fahrrad fahren)

Ab dem 4. postoperativen Monat:

Sportfähigkeit für high impact Sportarten