

Nachbehandlungsplan – OSG Peronealsehnen-Naht

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Ausbau der Beweglichkeit
3. Primäre Sehnenheilung
4. Vermeidung von Verklebungen

Orthese Gipsschiene in Neutralstellung für 2-3 Tage zum Abschwellen, dann VacuPed-Stiefel in Neutralstellung

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation passiv im OSG

(schmerzadaptiert) ohne übermäßige

Supination im OSG

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

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

Orthese VacuPed-Stiefel in Neutralstellung

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation passiv im OSG

(schmerzadaptiert) ohne übermäßige

Supination im OSG

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele

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

Orthese VacuPed-Stiefel in Neutralstellung

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Mobilisation (schmerzadaptiert)

Supination passiv langsam steigern

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

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

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

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

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt

Übergang zu Vollbelastung

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