

# 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 – 4

#### 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 5 – 6

#### 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 7. 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