

# 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. 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

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