

Nachbehandlungsplan - Sprunggelenksfraktur osteosynthetisch versorgt

Präoperativ:

Bei Luxation sofortige Reposition unter
Analgesedierung (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