

Physiotherapeutische Nachbehandlung
Rekonstruktion Achillessehne

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
bis 6. Woche	Postoperativ <ul style="list-style-type: none"> • US-Gips in spontaner Plantarflexion für 10 Tage. • Keine Belastung bis Künzli-Schuh, anschliessend VB Konservativ <ul style="list-style-type: none"> • Achillessehnen-Gips (Gipssitefel in 20° PF) ab dem Traumatag • Vollbelastung in Künzli-Schuh sofort • Gipswechsel alle 2 Wochen • Erste klinische Kontrolle in Sprechstunde LF nach 10-14 Tagen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzfreie Vollbelastung im Künzli-Schuh während des Gehens • Verbesserung der sensomotorischen Eigenschaften im Künzli-Schuh • Coaching Patient (Therapiefrequenz: 1x pro Woche bis 2-wöchentlich) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gangschule • Hometrainer (Ferse auf dem Pedal) • Isometrische Spannungsübungen • Koordinationsübungen im Zweibeinstand, evtl. im Einbeinstand • Zehenübungen (Tüchli krallen etc.)
7.-10. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Gipsentfernung: Stufenweise Reduktion der Fersenkeile auf 2cm • Nach 10 Wochen keine Fersenkeile mehr Cave: höchste Rerupturrate zwischen 6.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Beweglichkeit bis 0°-Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation OSG aktiv • Triceps surae Aktivierung in Knieextension und Knieflexion → zuerst ohne Belastung; ab 9.Wo mit zunehmender Belastung • Beginn mit exzentrischer Kräftigung beidbeinig bis zur 0°-Stellung

Stand: April 2018

11.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit seitengleich erreicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbessern der aktiven Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation bis zur seitengleichen Beweglichkeit • Zweibeiniger Zehenstand statisch erarbeiten
13.-16. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Normales Schuhwerk tragen 	<ul style="list-style-type: none"> • Seitengleiche Beweglichkeit erreicht • Zweibeiniger Zehenstand statisch erreicht • Kein Hinkmechanismus 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn mit Krafttraining konzentrisch • Beginn mit Lauschule Wandern, Schwimmen, Walken, etc. • Einbeiniger Zehenstand dynamisch erarbeiten
ab 17 Woche		<ul style="list-style-type: none"> • Uneingeschränkte ADL • Einbeiniger Zehenstand dynamisch erreicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsetzen der sportmotorischen Grundeigenschaften (Lauschule, Sprungschule,...) • Beginn mit sportlichem Velofahren, Joggen
Ab 6 Monate		<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der festgelegten Ziele mit den Patienten (arbeit- und ADL spezifisch) • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontaktsportarten) in Absprache mit dem Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsetzen sportmotorischen Grundeigenschaften (gemäss Sportart Patient)