

# Nachbehandlungsschema Sprunggelenk:

Synovektomie  
Osteophytenresektion  
Chondroplastik

**Patient:**

**Hinweise:**

- Basis der Behandlung ist der sichere Umgang mit den UAG, Beinachsentraining und Gangschule.
  - Primäres Ziel der Behandlung ist die Wiederherstellung reizfreier Gelenkverhältnisse (kein Erguss, keine Überwärmung, freie Beweglichkeit).
  - Dem Patienten sollen Eigenübungen (Gelenkmobilisation, Rumpfstabilitätstraining, sensomotorische Übungen und Kraftübungen) phasenadaptiert vermittelt werden.
  - Das phasenhafte Behandlungsschema und sämtliche Vorgaben bzgl. Belastung, Sport- und Arbeitsfähigkeit stellen nur ein grobes Schema dar. Für die individuelle Behandlung sind die Befunde des Therapeuten und des behandelnden Arztes entscheidend und das Behandlungsschema ggf. anzupassen. Bei deutlicher Verzögerung des Heilverlaufes gegenüber dem Schema WV bei dem behandelnden Arzt.
  - Die nächste Phase wird nur bei erfolgreichem Abschluss der vorherigen Phase eingeleitet. Bei reizfreien Gelenkverhältnissen und jeweils vollständiger Beschwerdefreiheit können die sportlichen und beruflichen Belastungen auch früher als unten dargestellt aufgenommen werden.
- 

## Phase I: Wochen 1+2

### Aktivitäten, AU, Sport

Kein Autofahren  
Teilweise Arbeitsunfähigkeit für sitzende Berufe  
Arbeitsunfähigkeit für gehende und stehende Berufe  
Sportunfähigkeit

**Belastung:** Teilbelastung an 2 UAG, 20 kg (s. auch OP-Bericht!)

### Bewegungsausmaß

Freies, aktives Bewegen

### Therapie

Gangschulung  
Kryotherapie  
Ggf. Manuelle Lymphdrainage  
Weichteiltechniken  
Mobilisation des OSG + angrenzende Gelenke  
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen  
Ggf. Physikalische Therapie, Elektrotherapie, EMS  
Bei Sportlern: Ersatztraining

## Phase II: Wochen 3+4

### Aktivitäten, AU, Sport

Autofahren, wenn UAG abtrainiert und subjektiv sicher  
Teilweise Arbeitsunfähigkeit für gehende und stehende Berufe  
Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe

### Belastung, Bewegungsausmaß

Vollbelastung  
Freies, aktives Bewegen

### Therapie

s. Phase I  
Isometrisches Krafttraining

---

## Phase III: Wochen 5+6

### Aktivitäten, AU, Sport

Teilweise Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe  
Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten  
Nordic Walking, Stairmaster, Crosstrainer, Reiten, Krafttraining am Gerät, Schwimmen,  
Fahrradfahren

### Ggf. Therapie

Weichteiltechniken  
Mobilisation des OSG und angrenzender Gelenke  
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen  
Sensomotorische Übungen  
Dynamisches Krafttraining  
Bei Sportlern: Ersatztraining, Krafttraining am Gerät

---

## Phase IV: Wochen 7+8

### Aktivitäten, AU, Sport

Rückkehr zur Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung  
Golf, Beginn Laufsport

### Ggf. Therapie (Sportler)

Rumpfstabilitätstraining (+ Eigenübungen)  
Sensomotorisches Training (+ Eigenübungen)  
Krafttraining (+ Eigenübungen)

---

## Phase V: nach 8 Wochen

Graduelle Wiedereingliederung in Sportarten mit hoher Belastung (Laufsport, Fußball, Tennis, Skifahren, etc.)