

Nachbehandlungsschema Sprunggelenk:

Mikrofrakturierung
Abrasionsarthroplastik
Anbohrung

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.

Phase I: Wochen 1-6

Aktivitäten, AU, Sport

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

Belastung, Bewegungsausmaß

Teilbelastung an 2 UAG, 20 kg
Freies Bewegungsspiel, aktiv

Therapie

Gangschulung
Kryotherapie
Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Weichteiltechniken
Mobilisation des OSG und angrenzender Gelenke
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen
Ggf. Physikalische Therapie, Elektrotherapie
Ggf. CPM/aktive Bewegungsschiene
Bei Sportlern: Ersatztraining

Phase III: Wochen 7+8

Aktivitäten, AU, Sport

Teilweise AU für gehende und stehende Berufe
AU für beinbelastende Berufe
Sportunfähigkeit

Belastung, Bewegungsausmaß

Belastung mit 50% des Körpergewichtes
Freies Bewegungsspiel, aktiv

Therapie

s. Phase I
sensomotorische Übungen
isometrisches Krafttraining

Phase IV: Wochen 9-12

Aktivitäten, AU, Sport

Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe
Schwimmen

Therapie

S. Phase I
Rumpfstabilitätstraining (+ Eigenübungen)
Sensomotorisches Training (+
Eigenübungen)
Dynamisches Krafttraining
Dehnungen (+ Eigenübungen)

Belastung

Vollbelastung

Phase V: Wochen 13+14

Teilweise Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe
Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten
Nordic Walking, Stairmaster, Crosstrainer

Ggf. Therapie

s. Phase IV
Krafttraining zum Muskelaufbau im geschlossenen und offenen System

Phase VI: Wochen 15+16

Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten
Reiten, Krafttraining am Gerät, beginnendes Lauftraining, Rudern

Phase VII: Monat 5+6

Rückkehr zur Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung
Laufsport, Golf

Phase VIII: nach 6 – 12 Monaten

Graduelle Wiedereingliederung in Sportarten mit hoher Belastung (Fußball, Tennis, Skifahren, etc.)
Voraussetzungen für die Rückkehr in Sportarten mit hoher Belastung:

- Freies Bewegungsausmaß
- Reizfreie Verhältnisse bei bisherigen Belastungen
- Schmerzfreiheit in bisherigen Phasen
- Angstfreiheit, keine Unsicherheit
- Gute Funktion in seitenvergleichenden Tests
(z.B. Sprungsymmetrie, Single leg hop test, Drop jump, Dauersprungtest, Isokinetik)