



Meine Achillessehne und ich – Übungen nach Operationen

Beginn postoperativ	Belastung	Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1. Woche	Entlastung durch AUS u. Teilbelastung mit 25 kg	p.o. Gips in Spitzfußstellung ab 8.Tag Anlage Aircast-Walker mit sämtlichen Keilen in Spitzfußstellung Tag und Nacht	Kälteanwendung (max. 3x tgl. 15-20min) Gangschule mit UASK und 25kg TB
2.-4. Woche	Schmerzadaptierter Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung mit Aircast-Walker	Entfernung von 1 Keil nach 2. Postoperativer Woche (Verminderung der Spitzfußstellung) Entwöhnung der UASK	Ggf. Lymphdrainage Narbenmassage / Ultraschall Triggerpunktbehandlung, Adhäsionsprophylaxe im Muskelbereich Sensomotorisches und kontralaterales Training Stabilisationstraining Querfriktion Achillessehne
Phase II	Ziel: Beweglichkeit Dorsalextension bis 0° / Lösung von Verklebungen		
5.-6. Woche	Vollbelastung mit Aircast-Walker	Entfernung Einlage nach 4. und 6. postoperativer Woche (Verminderung der Spitzfußstellung)	Bewegungsübungen bis 0° Dorsalextension OSG, Koordinationsübungen, PNF <u>Im Schuh:</u> Fahrradergometer, isometrische/ isokinetische Übungen, Knieflexorentraining mit Widerstand, Gehen auf Matte (z.B. Balance board) <u>Ohne Schuh:</u> Krafttraining Wadenmuskulatur mit weniger als Körpergewicht - dynamisch langsam
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation		
7.-12. Woche		Entwöhnung vom Aircast-Walker Ggf. überknöchelhoher Schuh ev. noch leichte Absatzerhöhung	Belastungssteigerung, Verbesserung Kraft und Ausdauer Koordinationsstraining/ Bewegungsbad Weichteilbehandlung Krafttraining zunehmend mit Körpergewicht dynamisch langsam Laufvorbereitung ab der 8. Woche
Phase IV	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit		
Ab 13. Woche		Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten (Wettkampf) entsprechend Verlauf erst nach 6 Monaten erlaubt	Beginn leichtes Lauftraining bei guter Funktion mit Joggingschuh, ggf. noch Weichteilbehandlung Beginn sportartspezifisches Training je nach Verlauf
Sonderfall!	Bei allen Revisionseingriffen und Rekonstruktionen der chronischen Achillessehnenverletzungen (z.B. Umkipplastik) wird die Entfernung der Einlagen um je 2 Wochen verzögert		