

## Nachbehandlungsschema nach Achillessehnenruptur - konservativ

---

### Phase 1: Bis 3. Tag nach Riss

- US Kunststoffschiene in 120° Stellung
- Hochlagerung, Entlastung
- Thromboseprophylaxe

### Phase 2: 3. - 21. Tag nach Riss

- VACOachill Orthese in 120° Stellung mit hoher Sohle
- Abrollbelastung, 20kg in VACOachill Orthese, Sohlenausgleich Gegenseite.
- Lymphdrainage (0-30-30), Thromboseprophylaxe
- Sonographie nach 1 bis 2 Wochen.

### Phase 3: 21. - 35. Tag nach Riss

- Sonographie
- VACOachill Orthese in 105° mit hoher Sohle
- Auflastung bis zur Vollbelastung. Gehen ohne Stützen ab 21. Tag
- Lymphdrainage (0-30-30), Thromboseprophylaxe

### Phase 4: 35. - 42. Tag nach Riss

- Sonographie
- VACOachill Orthese in 90°, flache Sohle, Vollbelastung in Orthese
- KG passiv 0-15-40°
- Lymphdrainage, Thromboseprophylaxe

### Phase 5: 42. - 49. Tag nach Riss

- VACOachill Orthese beweglich 80-110°, flache Sohle
- Vollbelastung in Orthese
- KG und in Ruhe keine Orthese
- Lymphdrainage, Thromboseprophylaxe

### Phase 6: ab 49. Tag nach Riss

- Orthesenentfernung
- KG, Thromboseprophylaxe beenden

### Phase 7: 10.-12. postoperative Woche

- Ambulante Physiotherapie mit Muskeltraining
- Gangschulung, Dehnung, Balancetraining
- Kontaktsport nach 6 Monaten

Die Krankengymnastik sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein. Bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten bitten wir um Kontaktaufnahme mit unserer Klinik unter 0561/980-5102. Bitte denken Sie an die rechtzeitige telefonische bzw. persönliche Terminvereinbarung für die Kontrolltermine ab der zweiten Woche nach Entlassung, sowie an das Vorlegen einer Facharztüberweisung vom niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.