

## Nachbehandlungsschema **Sprunggelenkfraktur (Weber A, B)** konservativ

### **Phase 1: 1. - 2. Woche** - Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung

- Unterschenkelgipsschiene 24 Stunden/Tag tragen
- 15kg Teilbelastung
- Physiotherapie, Lymphdrainage
- Zehenbewegung frei, Gehschule an Unterarmgehstützen, Hochlagerung
- Symptom-adaptierte Schmerztherapie
- Thromboseprophylaxe
- Röntgenkontrolle nach der 1. und 2. Woche

### **Phase 2: 3. - 6. Woche** - Reduktion der Schwellung/Belastungsaufbau

- Weber A: AirGo Schiene ab 3. Woche möglich
- Weber B: VacuPed Stiefel ab 3. Woche möglich
- Schmerzadaptierter Belastungsaufbau an Unterarmgehstützen, Hochlagerung
- Kryotherapie
- Symptom-adaptierte Schmerztherapie
- Thromboseprophylaxe
- Lymphdrainage
- Röntgenkontrolle nach der 4. und 6. Woche

### **Phase 3: 7. - 12. Woche** - Wiedererlangen der vollen Funktionsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / berufliche Wiedereingliederung

- Kein Gips/Schiene mehr notwendig, progressive Vollbelastung
- aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk
- Führen eines Kraftfahrzeugs ab gesicherter Vollbelastung
- Ab der 9. Woche Beginn mit leichtem Lauftraining
- Ab der 12. Woche Ball- und Kontaktsportarten erlaubt. Aktivitäten unter Beachtung gelenkschonender Abläufe.
- ggfs. ambulante Komplexbehandlung

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.

V01 12/2022