

Nachbehandlungsschema Sprunggelenkfraktur (Weber B, C) operativ

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

- Teilbelastung 15kg an Unterarmgehstützen, Hochlagerung, Kryotherapie,
- Symptom-adaptierte Schmerztherapie, Thromboseprophylaxe
- Postoperative Röntgenkontrolle
- Unterschenkel Gipsschiene
- Fadenentfernung 12 - 14 Tage postoperativ
- Lymphdrainage und vorsichtige Mobilisation OSG aus der Schiene
- Stellschraube: Limitation der Dorsalextension bis max. 90°, Mobilisation angrenzender Gelenke, PNF gesamtes Bein

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

- Keine Stellschraube: Ab der 3. Woche bei guter Knochenqualität und bei reizlosen Wundverhältnissen gipsfreie Teilbelastung mit 15 kg, ggf. Orthese
- Stellschraube: Entfernung der Stellschraube frühestens ab der 7. postoperativen Woche
- Mit Unterschenkelgipsschiene 15 kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen
- Thromboseprophylaxe
- Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Röntgenkontrolle nach 6 Wochen

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

- Vollbelastung
- Autofahren bei sicherer Vollbelastung möglich
- Gesteigertes Koordination- und Krafttraining, Reaktive Stabilisationsschulung und Reaktionstraining, 3D-Bewegungsmuster mittels Zugapparat, volles Bewegungsausmaß erarbeiten
- Ab dem 6. Monat Aufnahme der vorherigen sportlichen Aktivitäten unter Beachtung gelenkschonender Abläufe
- Entfernung des Implantats nach individuell festgelegtem Zeitpunkt, aber frühestens nach 12 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.

V01 12/2022