

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Michael J. Raschke  
 Waldeyerstraße 1 D-48149 Münster  
 Tel.: +49-251-83-56301, Fax.: +49-251-83-56318

## Nachbehandlungsschema nach perkutaner Achillessehnnennaht

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	10. Woche	12. Woche	6. Monat	
Ziel	Reduktion von Schmerz und Schwellung, Heilung der Sehne											
Lagerung	Hochlagerung											
Belastung	Teilbelastung 20 kg											
Orthesen	Vacuped-Schuh (30°)   Langsamer Übergang auf Vollbelastung Vacuped-Schuh (15°)											
Wärme/Kryo	Postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme											
Bewegungsausmaß	0-30-40   0-15-40											
Übungsprogramm	Fitness erhalten auf dem Standfahrrad/Ergometer Mobilisation der Gleitschichten Passive Bewegungsübungen (Dorsalflexion nie gegen Schmerzen) isometrische Übungen in allen Richtungen Gangtraining Zweibeinstand auf Balancebrett Dehnung im Stehen Muskelaufbau mit Gummiband Propriozeptionsübungen (einbeinig) Muskelaufbau an Geräten Koordination Schnellkraft Sportartspezifisches Training											
Medikation	Antiphlogistikum (NSAR, z.B. Ibuprofen 3x400mg) bei Bedarf											
Ärztliche Kontrollen	Regelmäßige Wundkontrollen	10. Tag post op.: Wundfäden	Ende 3. Woche: Sonographie					Ende 6. Woche: Sonographie	Sportfreigabe			