

Merkblatt: Wundversorgung, Orthese und Belastung, Patientenverhalten

präoperativ:

- Beurteilung der Achillessehnenfunktion: klinisch, kernspintomografisch, biomechanisch (Isokinetik, Fußdruckmessung)
- Anfertigung der ventralen Gipsschiene
- Einlagenversorgung mit integrierter 10mm Fersenerhöhung, und
- Schuhanpassung in hohem Achillessehnen Schuh (Orthotech) mit zusätzlicher Keilversorgung

| Tag | Ziel | Wunde | Orthese | Verhalten und Belastung |
|---------------------------------------|--|---|---|---|
| Tag 0-3 | <ul style="list-style-type: none"> - Schmerzlinderung - Schwellungsreduktion | <ul style="list-style-type: none"> - Redonkontrolle und Ziehen der Redon am 1.post-OP-Tag - Belassen der Klammerpflaster - Kompression: Bandage und beidseitige paraachilläre Kompression durch „Röllchen“ | <ul style="list-style-type: none"> - Ruhigstellung mit streckseitiger Unterschenkelgipsschiene in Spitzfußstellung Tag und Nacht - Entlastung im Dreipunktgang an UAG-Stützen - Einschneiden der Gipsschiene im Fußsohlenbereich nach Redonentfernung | <ul style="list-style-type: none"> - Abnahme des Gipses/Orthese nur zur Körperpflege mit Fremdhilfe - Bereits aktive Plantarflexion in der Gipsschiene nach plantarseitigem Einschneiden - außerhalb der Orthese immer Spitzfußstellung - Thromboseprophylaxe |
| Tag 4-12 bei gesicherter Wundheilung! | <ul style="list-style-type: none"> - Anpassen des Achillessehnenwalker bei Erreichen von mindestens 15° Plantarflexion | <ul style="list-style-type: none"> - Entfernung des Nahtmaterials bei gesicherter Wundheilung (Tag 12-14) - Belassen der Klammerpflaster - Laborkontrolle (BB, CRP, BSG) | <ul style="list-style-type: none"> - nächtliches Tragen der Unterschenkelgipsschiene (bis 7. Woche) - tagsüber Tragen des Orthotechschuhs mit 3 Keilen und ventraler Lasche | <ul style="list-style-type: none"> - Übergang zur Vollbelastung (immer im Schuh! und Thromboseprophylaxe für die Dauer der Teilbelastung) - außerhalb der Orthese immer Spitzfußstellung, sonst besteht die Gefahr einer zu langen Sehne und daraus resultierender schlechter Funktion der Achillessehne |
| 13. Tag – 6. Woche | <ul style="list-style-type: none"> - Übergang zur Vollbelastung | <p>! Wundheilung nicht stören: zu starkes Schwitzen im Rahmen der Trainings-therapie vermeiden!</p> <ul style="list-style-type: none"> - regelmäßige Befundkontrollen - Tragen des Kompressionskniestrumpfes und der paraachillären „Röllchen“ | <ul style="list-style-type: none"> - nächtliches Tragen der Unterschenkelgipsschiene - tagsüber Tragen des Orthotechschuhs mit 3 Keilen und ventraler Lasche | <ul style="list-style-type: none"> - Lande- und Abstoßaktivitäten zunehmend dynamischer trainieren |
| 7.-13. Woche | <ul style="list-style-type: none"> - stufenweiser Abbau der Keile im Achillessehnen Schuh in Absprache mit Arzt/Physiotherapeut | <ul style="list-style-type: none"> - Tragen des Kompressionskniestrumpfes und der paraachillären „Röllchen“ solange der Achillessehnen Schuh getragen wird - Bei Wechsel in den Turnschuh Tragen der Achillohit-Bandage | <ul style="list-style-type: none"> - Nachtschiene weg immer in Rücksprache mit Arzt und Physiotherapeut: - stufenweiser Abbau der Keile und der ventralen Lasche innerhalb der folgenden 2-4 Wochen - danach Wechsel in den Turnschuh mit Einlage und integrierter Fersenerhöhung | <ul style="list-style-type: none"> - Extremlastungen vermeiden: Fußball, Squash, Tennis - Erlaubt: Schwimmen, Fahrrad, Laufen(langsam beginnen) |
| ab 14. Woche | <ul style="list-style-type: none"> - Normaler Schuh im Alltag - ggf. Ganganalyse „gehen verstehen“ | <ul style="list-style-type: none"> - ggf. weiter mit Achillohit | <ul style="list-style-type: none"> - Normaler Schuh im Alltag, je nach Spannung der Achillessehne kann die präoperativ angefertigte Einlage jetzt ohne Fersenaufbau weiter getragen werden | <ul style="list-style-type: none"> - Extremlastungen vermeiden: Fußball, Squash, Tennis - Erlaubt: Schwimmen, Fahrrad, Laufen(langsam beginnen) |

| Zeit | Physiotherapie/KG | Physikalische Therapie | Trainingstherapie |
|--------------|---|--|--|
| Tag 0-10 | <p>!Keine spezifische Dehnung/Zugbelastung der Achillessehne!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung mit Orthotechsuh - Erreichen freier Funktion Zehen, Mittelfuß, unteres Sprunggelenk, Wadenbein - neuroreflektierende Behandlung im sympathischen Kerngebiet (Th10 – L2), aktive Bewegung der Zehen und OSG (Plantarflexion in Eigenübung auch aus der plantar eingeschnittenen Gipsschiene heraus) | | <ul style="list-style-type: none"> - Fahrradergometer ab 8. Tag mit Fersenbelastung - Knieflexoren ohne Widerstand - Standübungen auf einem Keil |
| Tag 11-14 | | | |
| Tag 15-28 | <p>!Keine spezifische Dehnung/Zugbelastung der Achillessehne!</p> <ul style="list-style-type: none"> - passive Mobilisation des OSG sowie gesteigerte aktive Plantarflexion und Dorsalextension (Achillessehne darf Spannung haben, aber nicht spezifisch gedehnt werden) | <ul style="list-style-type: none"> - Quermobilisation der Sehne, peritendinöses Bindegewebe und der Fußsohle - Massage Bein, Wade und Rücken (0-3x) - Elektrotherapie: Muskelstimulation in Bauchlage mit aufliegendem Fußrücken (3-5x) - Lymphdrainage (3-5x) - Eistherapie bei stabilen Wundverhältnissen (3-5x) - Myopulse bei trockenen und reizlosen Wundverhältnissen - Talusmobilisation ohne anguläre Dehnung | |
| ab 4. Woche | <p>!Keine Dehnung/Zugbelastung der Achillessehne!</p> <ul style="list-style-type: none"> - neuroreflektierende Behandlung im sympathischen Kerngebiet (Th10 – L2) - aktive Mobilisation des OSG - Krafttraining der Abduktoren | | <p>s.o.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zusätzlich Leg Press Training mit Fersenkontakt in Orthese - Propriozeptionstraining im Orthotechsuh auf einem Keil - Fahrradergometer mit Vorfußbelastung ab 6. Woche - Einbeinstand, Gangschule ab 6./7. Woche - Becken- und Rumpfstabilisation |
| ab 9. Woche | <ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung | <ul style="list-style-type: none"> - Quermobilisation - Elektrotherapie: Muskelstimulation (3x) - Massage Wadenmuskulatur (3x) - Myopulse | <ul style="list-style-type: none"> - Training Wadenmuskulatur (ab 6./7. Woche endgradig) auf einem Keil - Gehen auf dem Laufband ohne Steigung - Intensives Training gesamte Extremität |
| ab 13. Woche | <ul style="list-style-type: none"> -Ggf. Gangschulung | <ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation LWS, Hüfte, Knie, OSG etc. | <ul style="list-style-type: none"> - Training: Aufbau Zehenstand - Alltags- und sportspezifisches Krafttraining |
| ab 14. Woche | | | <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau Laufschiene - zunehmend dynamisch sportspezifisches Lauftraining und Krafttraining - Isokinetischer Test der Muskelkraft und ggf. Training frühestens ab 16. Woche |