

## Nachbehandlungsplan nach Achillessehennaht

- Päoperativ: Anlage ventrale Spitzfußschiene (Kunststoff) Unterarmgehstützen, Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung
- Betrifft nur akute, primäre Nähte

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	10. Woche	12. Woche	6. Monat
Lagerung	Hochlagerung										
Belastung	20 kg Teilbelastung		Übergang zur Vollbelastung		Vollbelastung						
Orthese	Spitzfußschiene für 5 Tage	Vacoped (30°)		Vacoped (15°)		Nach Sono – Befund weitere 1 – 2 Wochen (0°)					
Kryotherapie	Kryotherapie für 5 Tage										
Bewegungsausmaß	0° – 30° – 40°			0° – 15° – 40°		0° – 0° – 40°			frei		
Übungsprogramm	Mobilisation der Sehne Passive Bewegungsübungen Standfahrrad/Ergometer Isometrische Beübungen Gangschule Balancebrett Dehnung im Stand Muskeltraining mit Gummiband										
Medikation	Nicht – steroidale Antiphlogistika (z. B. Voltaren resinat) b. Bed.										
Verlaufskontrollen	Kontrollen der Wunde	Am 14. Tag Fäden ex		Sono			Sono				Sportfreigabe