

Funktionelle Behandlung Achillessehnenruptur

(Merkblatt Verhalten, Physiotherapie, Physikalische Therapie)

© Martinus Richter 2010

Zeit	Orthese	Verhalten	Physiotherapie	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
Tag 0-28	Vacuped Achill® 30°	<ul style="list-style-type: none"> - Abnahme Orthese nur zur Körperpflege mit Fremdhilfe - Ausserhalb der Orthese IMMER Plantarflexion - Vollbelastung - Fuss nicht abrollen sondern aufsetzen - Thromboseprophylaxe (Heparin) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung - Erreichen freier Funktion Zehen, Mittelfuss, unteres Sprunggelenk - Neuroreflektierende Behandlung im sympatischen Kerngebiet (Th10 – L2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Massage Bein und Rücken (0-3x) - Elektrotherapie: Muskelstimulation in Bauchlage mit aufliegendem Fussrücken (3-5x) - Lymphdrainage bei Schwellung im Fuß, NICHT im Bereich der Sehne!!! (3-5x) - Eis/Wärme bei Schmerzen (3-5x) 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunkt gesamte Muskulatur des betroffenen Beines - Fahrradergometer NUR mit Fersenkontakt - Propriozeptionstraining im Schuh
Ab Tag 29 Woche 5	Vacuped Achill® 15°	<ul style="list-style-type: none"> - Tragen der Orthese tagsüber, Vorsicht: Toilettengang in der Nacht. - Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> - Neuroreflektierende Behandlung im sympatischen Kerngebiet (Th10 – L2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Eis/Wärme bei Schmerzen (3-5x) 	<p>s.o.</p> <ul style="list-style-type: none"> - zus. Leg Press Training mit Fersenkontakt in Orthese
Ab Woche 9	1 cm Absatz-erhöhung	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation mit Dorsal-extension im oberen Sprunggelenk bei gebeugtem Knie - Noch KEINE Dehnübungen der Wade - Mobilisation Achillessehnnengleitlager 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangschulung 	<ul style="list-style-type: none"> - Elektrotherapie: Muskelstimulation (3x) - Massage Wadenmuskulatur (3x) ohne Achillessehne - Ultraschalltherapie im Narbenbereich (3x) - Eis/Wärme bei Schmerzen (3-5x) 	<ul style="list-style-type: none"> - Training Wadenmuskulatur - Laufbandtraining ohne Steigung - Intensives Training ges. Extremität
Ab Woche 13	1cm Absatz-erhöhung für weitere 3 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Extremlastungen vermeiden: Fußball, Squash, Tennis. - Erlaubt: Schwimmen, Fahrrad, Laufen - Kontrolle aller angrenzenden Regionen auf Funktion: Hüfte, Becken, LWS 	<ul style="list-style-type: none"> - Ggf. Gangschulung 	<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> - Propriozeptives Training auf instabiler Unterlage - Isokinetischer Test Muskelkraft und ggf. Training - Training Laufband mit Steigung und dann Gelände - Alltags- und sportspezifisches Training