



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Bei
Sprunggelenksfraktur

durchgeführte

offene Reposition und Osteosynthese

Ruhigstellung:

Unterschenkelcastschiene für 7 Tage dann Walker für weitere 5 Wochen.

Physikalische Therapie:

Kryotherapie (Kühlung). Spitzfußprophylaxe ab dem ersten Tag. Muskelaufbau- und Koordinationstraining sowie Extensions-/ Flexionsbewegungen der Zehen in der Schiene und nach einer Woche aus der Schiene heraus.

Lymphdrainage für 3 Wochen.

Bewegungsausmaße OSG:

postoperative Woche	Ext./Flex.		Belastung
1.-2.	aktiv 10°/0°/10°	Isometrische Übungen	10kg
3.-4.	aktiv 10°/0°/30°	Koordinations- bzw. Proprioceptionstraining	
5.-6.	aktiv frei		30kg
Ab 7.			Volle Belastung

Sportliche Aktivitäten:

Ab 10. Woche ist in der Regel Autofahren möglich

Nach 12. Woche: Rasant-, Kontakt- und Kampfsport und leichtes Lauftraining.

Regelmäßige Wundkontrollen und Entfernung des Hautnahtmaterials am 7.-12. postoperativen Tag, ab dem Folgetag ist ein pflasterfreies Duschen möglich.

Bei Komplikationen oder Auftreten von zunehmender Rötung, Schwellung oder Überwärmung sofortige Wiedervorstellung in der Sprechstunde Ihres Operateurs.

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.