

# Behandlungsschema operativ stabilisierter Calcaneusfraktur



Bis zur 12. Wochen Tragen einer Fersenentlastungsschuh z. Bsp. Settner/ Münch (Anlage nach Wundheilung)  
10 kg Teilbelastung für 4 Wochen  
Stopp- and-Go Belastung und Kontaktsportarten frühestens nach 6 Monaten.

## Entzündungsphase/ Aufbauphase

Ab OP-Tag/ 1.Tag post OP Tag

- Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymph-taping)
- Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- ADL (Activities of daily living)-Schulung,
- Anleitung zu Eigenübungen
- Schulung von Aktivitäten
- Gangschule und Gangkorrektur mit Hilfsmittel
- pass. / ass. Bewegungen des oberen Sprunggelenkes in Dorsalextension/ Plantarflexion 10°/0°/10°

1.- 4. Woche

- ass. / akt. Bewegungen des oberen Sprunggelenkes in Dorsalextension/ Plantarflexion 10°/0°/30°
- Handling der Orthese (Anlage bei reizlosen Wundverhältnissen ca. 10-14 Tag)
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung

5. Woche

- Akt. Bewegungen im oberen Sprunggelenk ohne Limit
- Mobilisationstechniken im oberen und unteren Sprunggelenk
- Erweiterte Gangschule und Gangkorrektur mit Vollbelastung in Fersenentlastungsschuh
- Mobilisationstechniken kontraktile und nicht kontraktile Strukturen
- Narbenmobilisation
- Intensivierung vom Muskelaufbau, Intensivierung von Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

13. Woche

- Erweiterte Gangschule und Gangkorrektur mit Vollbelastung im Konfektionsschuh
- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten