

Nachbehandlungsschema nach lateraler Stabilisierung des OSG

Dieses Schema stellt unsere generelle Empfehlung zur Nachbehandlung der primären Stabilisierung vor. Das individuelle Konzept kann abweichen

1. - 2. Woche nach Operation	Hochlagerung, Kühlung, Schonung
	Tragen der Schiene Tag und Nacht, komplette Entlastung bis zum Vorliegen trockener Wundverhältnisse
	Gangschulung im Walker unter 15 kg Teilbelastung nach Freigabe durch Operateur
	Lymphdrainage des Lymphabstromgebietes
	Isometrische Anspannungsübungen in der Schiene
	Bewegungsübungen der Zehen
	Verzicht auf jegliche Flexion, Pro- oder Supination
Ab dem 14. Tag nach der Operation	Fadenzug bei stabil verheilter trockener Wunde
4. - 6. Woche nach Operation	Trager des Walkers/Schiene Tag und Nacht
	Gangschulung im Walker unter 15 kg Teilbelastung
	Lüften des Fußes im Liegen in der Schiene durch Abnahme der Oberschale
	Lymphdrainage ohne Bewegung des Gelenkes
	Freie Bewegung der Zehen, Isometrische Anspannungsübungen
	Passive Mobilisierung des OSG aus der Schiene in die Extension, Verzicht auf jegliche Flexion/Fußsenkung, Pro- oder Supination
7.- 9. Woche nach der Operation	Wechsel auf stabilisierende Orthese
	Tragen der Orthese bei Belastung
	Aufbelastung in der Orthese bis zur Vollbelastung
	Krankengymnastik: Mobilisierung des OSG in Extension, Koordinationsschulung, Propriozeptionstraining, Erarbeitung funktionelles Gangbild mit Orthese, Stabilisierung der statischen Beinachse, Beübung Hüftabduktoren und Aussenrotatoren, Isometrie
	Verzicht auf Thrombosprophylaxe bei Mobilität unter Vollbelastung

	Weiterer Verzicht auf aktive forcierte Supinations- und Flexionsbewegungen
Ab der 10. Woche nach der Operation	Propriozeptions- und Pronatorentraining, Übungen in offener Kette
	Fahrradergometertraining im schmerzfreien Bereich
Ab der 13. Woche nach Operation	Dynamische Beinachsenstabilisierung
	Abtrainieren der Orthese im Alltag
	Weiteres Tragen der Orthese bei längerer Belastung oder Sport in den ersten 6 Monaten nach der Operation
	Freie Beweglichkeit (Extension/Flexion/Pro- und Supination)
	ggf. Taping
	Joggen auf ebenen Untergrund bei Beschwerdefreiheit im Alltag und reizlosem Gelenk ab der 16. Woche
Ab dem 6 Monat nach der Operation	Ball-/Kampf-/Kontakt- und Sprungsportarten bei regelrechtem Verlauf, reizlosem Gelenk im Alltag, guter muskuläre Kompensation und nach Kraft- und Gleichgewichtstestung
Perspektiven:	Radfahren, Ergometer, Stepper, Walken, Wandern, Ski-Langlauf, Schwimmen möglich
	Impact-Sportarten (Kampf-, Ball-, Kontakt-, Sprung und Laufsportarten) ggf. in reduziertem Umfang je nach Beschwerden möglich
Generell:	Beachtung einer ausgewogenen, Vitamin-C reichen Ernährung
	Thromboseprophylaxe bis zur kompletten hilfsmittelfreien Vollbelastung
	Duschen nur unter wasserdichtem Schutz des Verbandes
	Bei auffälliger Wunde, Blutung oder Schmerzzunahme außerplanmäßige ärztliche Kontrolle
	Verzicht auf eigenständige Verbandwechsel, Auftragen von Salben auf die Wunden etc. wenn nicht explizit anders besprochen