

## Rehabilitationsplan „Achillessehnenruptur“

(percutane Rahmennaht, Orthese z. B. „Achillomedeschiene“)

### Genereller Hinweis:

**Orthese muss 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden, auch zum Duschen.**  
**Anschließend bis Ende 8. Woche soll die Orthese nur tagsüber getragen werden.**  
**Beim Gehen immer festes Schuhwerk über Orthese tragen (nicht mit „Schlappen“ oder barfuß!)**

Zeit postop.	Belastung	Übungsprogramm
1./2. Tag	20 kg Teilbelastung mit Gips oder Orthese	Unterschenkelgips bis Anpassung Orthese Isometrie in Gips/Orthese intermittierend Eis (bei starker Schwellung). ggf. Lymphdrainage
2./3. Tag bis 4. Woche	20 kg Teilbelastung in Orthese	aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktion, Zehenübungen, ggf. Lymphdrainage, Isometrie, PNF-Training, Kraftübungen Oberschenkel
5. Wo. bis 6. Wo.	Steigerung auf Vollbelastung in Orthese	zusätzlich Koordinationstraining, Gehschulung
7. Wo. bis 8. Wo.	Vollbelastung in Orthese	Assistierte Übungen aus Orthese (freie Beweglichkeit anstreben) keine exzentrischen Dehnungen!
9. Wo. bis Ende 12. Wo.	Vollbelastung ohne Orthese (nicht springen, kein Zehen- spitzenstand)	Schuhabsatzerhöhung 0,6 cm beidseits mäßiges Sporttraining (Radfahren, Aquajogging, Laufband langsam) weiter Koordinationstraining langsamer Widerstandsaufbau Zehenspitzenstand und exzentrisches Training nach 12 Wochen!
Belastende Sportarten (Handball, Fußball, Tennis, Squash, Springen, Joggen) nach 9 Monaten, wenn Koordination und Kraft regeneriert sind!		

### **Wichtiger Hinweis**

Diese Nachbehandlungsrichtlinien entstanden aus jahrelanger Erfahrung und sind für Patienten bestimmt, die in unserer Klinik operiert wurden. Sie sind individuell den Erfordernissen des Einzelfalls und des Operationsbefundes anzupassen!