



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Sprunggelenksfraktur

offene Reposition und Osteosynthese

**Am Dreilingsberg 7
23570 Lübeck – Travemünde**

Dr. med. Gassan Abdel Kader
Dr. med. Laif Casper
Dr. med. Rafael Kunze
Torben Hass (Ang. Arzt)
Dr. med. Oskar Theuer (Ang. Arzt)
Dr. med. Evelyn Kiehne (Ang. Ärztin)

Telefon 04502 – 30 7 30
Fax 04502 – 30 7 315
E-Mail kontakt@chirurgen-travemuende.de
Internet www.chirurgen-travemuende.de
Stand 20.10.2019

Ruhigstellung:

Unterschenkelcastschiene für 7 Tage dann Walker für weitere 5 Wochen.

Physikalische Therapie:

Kryotherapie (Kühlung). 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.