

Nachbehandlungsschema Außenbandplastik



Zeitraum	Behandlung und Medikation	Belastung, Hilfsmittel, ergänzende Maßnahmen
Woche 1-6	<ul style="list-style-type: none"> • Kühlende und abschwellende Maßnahmen, Hochlagerung • Lymphdrainage • Passive Mobilisierung des oberen Sprunggelenks mit erlaubtem Bewegungsausmaß von Dorsalextension/Plantarflexion 20-0-20° • Analgetika • Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung • Quark-/Arnika-/Retterspitzumschläge bei komplett abgeheilter Wunde zur Schwellungsreduktion 	<ul style="list-style-type: none"> • Woche 1-6: 20kg Teilbelastung im langen Walker • Hochlagern, Schonen • Entfernung Hautnaht um 14. postoperativen Tag <p>mögliche ergänzende Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einnahme von Enzymen
<p>Vorstellung im Orthopädie Regensburg MVZ mit Röntgenkontrolle und Entscheid über den Belastungsaufbau (Termin zeitnah nach der Operation vereinbaren)</p>		
ab Woche 6	<ul style="list-style-type: none"> • Physiotherapie mit Propriozeptionstraining, Training posturale Stabilität, • Bewegungsausmaß frei • Narbenpflege/-mobilisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Übergang zur Vollbelastung • ggf. Verwendung einer Bandage • in Abhängigkeit Schmerzen und Schwellungsneigung Ergometertraining • in Abhängigkeit Schmerzen und Schwellungsneigung Aufnahme sportlicher Betätigung (Laufsport) ab Woche 12

In Einzelfällen kann das Schema abweichen, beachten Sie hierzu den mitgegebenen Arztbrief !