

Anleitung konservative Behandlung Achillessehnenruptur

Zeit	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
0.-2. Tag	Gespaltener Unterschenkelgips in 20° Plantarflexion	Hochlagern, keine unnötigen Wege gehen	<ul style="list-style-type: none"> • Isometrische Übungen für Hüftabduktoren, Kniestrecke, Unterschenkelmuskulatur, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktur.
3.-5. Tag	Walker Tag und Nacht mit 3 cm Absatzerhöhung (z.B. Vacuped, Aircast, Variostabil Stiefel, Künzli Stiefel)	Volle Belastung, ggf. mit UAG	<ul style="list-style-type: none"> • Walker Tag und Nacht tragen. Abnahme zur Fußpflege nur mit Fremdhilfe, außerhalb des Schuhs muss der Fuß immer in Spitzfußstellung bleiben. • Auf straffen Sitz achten. Beim Gehen Fuß aufsetzen.
6. Tag – 4. Woche	Walker Tag und Nacht mit 3 cm Absatzerhöhung	Volle Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Isometrie und Trainingstherapie gesamte Extremitätenmuskulatur (kein Wadentraining), Fahrradergometer nur mit Fersenkontakt. • Massage: Bein und Rücken 0-3/ Woche. • Elektrotherapie: Muskelstimulation 3-5/Woche. • Lymphdrainage: bei Schwellung 3-5/Woche. • Kryotherapie: bis zur Schmerzreduktion 3-5/Woche. • Sonografie-Kontrolle nach 2 und 4 Wochen.
5.-6. Woche	Walker Tag und Nacht mit 2 cm Absatzerhöhung	Volle Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisationstraining im Walker, ggf. neuro-reflektierende Behandlung im sympathischen Kerngebiet (Th10- L2), Massage, Elektrotherapie, Lymphdrainage, Kryotherapie weiter. • Sonografie-Kontrolle nach 6 Wochen.
7.-8. Woche	Walker nachts weglassen. Tagsüber Walker mit 1 cm Absatzerhöhung.	Volle Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Leg-Press-Training mit Fersenkontakt, manuelle Therapie, Stabilisationstraining im Schuh, neuroreflektierende Behandlung im sympathischen Kerngebiet (Th10-L2). • Übungen ohne Schuh in Plantarflexion gegen leichten Widerstand (max. 15 kg). Massage, Elektrotherapie, Lymphdrainage, Kryotherapie weiter. • Sonografie-Kontrolle nach 8 Wochen.
9.-12. Woche	Walker weglassen bei entsprechendem Sehnen – Regenerat. 1 cm Fersenkeil (Silikon-Fersenkissen) im Konfektionsschuh (Beidseits!).	Volle Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Zunehmend Weichteiltechniken Wade ohne maximale Dehnung, Laufbandtraining ohne Steigung, intensives Training gesamte Extremität, freies Fahrradfahren, freies Schwimmen, Einbeinstand auf Weichkernmatte. • Elektrotherapie: Muskelstimulation, Ultraschall im Narbenbereich 3/Woche, Kryotherapie: Eis/Wärme.
Ab 13. Woche	Freigabe der Bewegung. Weiter bis Ende 6. Monat 1 cm Fersenkeil im Konfektionsschuh (Beidseits!)	Volle Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Propriozeptives Training auf instabiler Unterlage, isokinetischer Test und Training, Lauftraining auf Laufband intensivieren, dann auf unebenem Gelände, alltags- und Beginn mit sportspezifischem Training.

Weitere Empfehlungen: