

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, Kniestrecker, 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: