

Patientenmerkblatt nach Achillessehennaht

Die Achillessehnenverletzung zieht einen sehr langen Heilungs- und Rehabilitationsprozess nach sich. Ein normales Gangbild wird oft erst nach 3 - 4 Monaten erreicht. Sport kann frühestens nach 6 Monaten wieder betrieben werden.

Zu frühe Belastung führt zu einer Sehne, die zu lang ist und somit nicht „funktioniert“. In den ersten sechs Monaten ist das Risiko eines erneuten Risses bei Überlastung gross!

Phase 1

Ziele	Reduktion von Schmerz und Schwellung Sehnenheilung
Dauer	bis 4 Wochen postoperativ
Massnahmen	Kompression, Kühlung, Ruhe, hochlagern. Stationäre Instruktion durch Physiotherapie zur Mobilisation an Stöcken. Thromboembolieprophylaxe („Blutverdünnung“ mit Spritzen oder Tabletten)
Belastung	Stockentlastung, Teilbelastung mit 15kg für 4 Wochen im - VacoPed™ mit 30° Stellung und Abrollrampe - Im Therapieschuh mit beiden Einlagekeilen, nachts Gipsschiene
Sport	Keiner
Kontrollen	Wundkontrollen 1-2-mal/Woche beim Hausarzt Nach 4 Wochen beim Operateur

Phase 2

Ziele	Steigerung der Belastung
Dauer	5. bis 6. Woche postoperativ
Massnahmen	Bei Schwellungsneigung hochlagern, evtl. Kompressionsstrumpf anpassen. Thromboembolieprophylaxe („Blutverdünnung“ mit Spritzen oder Tabletten)
Belastung	Übergang zur Vollbelastung im VacoPed™ oder Therapieschuh - VacoPed™ mit 15° Stellung und Abrollrampe - Im Therapieschuh mit einem Einlagekeil, nachts Gipsschiene
Sport	Keiner
Kontrolle	Beim Hausarzt bei Bedarf, beim Operateur nach 8 Wochen

Titel: Patientenmerkblatt nach Achillessehennaht	Bearbeiter: Hans Curd Frei	Freigabe durch: Hans Curd Frei	Gültig ab: 24.03.2021	Revision durch:
Erstelldatum: 24.03.2021	Version: 2.1	Ersetzt Version: 31.07.2018	Ablageort: QMS - Chirurgie	Gültigkeitsebene: Chirurgie



Phase 3

Ziele	Kraftaufbau, Wiederaufnahme des vorbestehenden Belastungsprofils bei der Arbeit.
Dauer	bis 6. Monat postoperativ
Massnahmen	Kraftaufbau unter physiotherapeutischer Anleitung ohne isolierte Belastung der Wadenmuskulatur und unter strikter Meidung der Dehnung von Achillessehne und Wadenmuskulatur.
Belastung	Vollbelastung im Alltag ohne äussere Führung, für die 7.-12. Woche nach Operation evtl. im Therapieschuh oder mit einem „Absatzkeil“ im Normalschuh bzw. tragen von Schuhen mit erhöhtem Absatz (wie z.B. Laufschuhe)
Sport	Jogging auf kontrolliertem Untergrund, bei Gangsicherheit Übergang zum Jogging auf guten Kieswegen. Schwimmen, Fahrradergometer, bei Sicherheit Übergang zu vorsichtigem Biken und Fahrradtraining auf der Strasse ab der 12. Woche nach Operation <u>Strikte Meidung</u> achillessehnenbelastender Sportarten wie Stop-and-go Sportarten, Skifahren, Snowboarden, Kitesurfing, Klettern, Ball-, Kampf- und Mannschaftssportarten.
Kontrollen	Je nach Verlauf nach ca. 12 – 16 Wochen und nach 6 Monaten

Phase 4

Ziele	Wiederaufnahme der vorbestehenden sportlichen Aktivität Eingliederung in die Mannschaft und in den kompetitiven Sport
Dauer	Ab 7. - ca. 10. Monat postoperativ
Massnahmen	Propriozeptions- und Koordinationstraining für <u>beide Beine</u> . Beginn mit Dehnungsübungen und gezieltem Kraftaufbau in der Wade. Sportartenspezifischer Kraftaufbau und Training.
Belastung	Vollbelastung im Alltag
Sport	100% der vorbestehenden sportlichen Belastung Sportartenspezifischer Trainingsaufbau, Eingliederung in den Wettkampfbetrieb
Kontrolle	nach Bedarf

Titel: Patientenmerkblatt nach Achillessehnennaht	Bearbeiter: Hans Curd Frei	Freigabe durch: Hans Curd Frei	Gültig ab: 24.03.2021	Revision durch:
Erstelldatum: 24.03.2021	Version: 2.1	Ersetzt Version: 31.07.2018	Ablageort: QMS - Chirurgie	Gültigkeitsebene: Chirurgie