

# Patientenmerkblatt

## Chirurgie

### Informationen nach Achillessehnennaht

Die Achillessehnenverletzung zieht einen sehr langen Heilungs- und Rehabilitationsprozess nach sich. Ein normales Gangbild wird oft erst nach 3 bis 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

<u>Ziele:</u>	Reduktion von Schmerz und Schwellung Sehnenheilung
<u>Dauer:</u>	bis 4 Wochen postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Kompression, Kühlung, Ruhe, hochlagern Stationäre Instruktion durch Physiotherapie zur Mobilisation an Stöcken Thromboembolieprophylaxe („Blutverdünnung“ mit Spritzen oder Tabletten)
<u>Belastung:</u>	Stockentlastung, Teilbelastung mit 15 kg für 4 Wochen im <ul style="list-style-type: none"><li>• VacoPed™ mit 30° Stellung und Abrollrampe</li><li>• Therapieschuh mit beiden Einlagekeilen, nachts Gipsschiene</li></ul>
<u>Sport:</u>	keiner
<u>Kontrollen:</u>	Wundkontrollen 1x bis 2x pro Woche beim Hausarzt nach 4 Wochen beim Operateur

#### Phase 2

<u>Ziele:</u>	Steigerung der Belastung
<u>Dauer:</u>	5. bis 6. Woche postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	bei Schwellungsneigung Hochlagern, evtl. Kompressionsstrumpf anpassen Thromboembolieprophylaxe („Blutverdünnung“ mit Spritzen oder Tabletten)
<u>Belastung:</u>	Übergang zur Vollbelastung im VacoPed™ oder Therapieschuh <ul style="list-style-type: none"><li>• VacoPed™ mit 15° Stellung und Abrollrampe</li><li>• Therapieschuh mit einem Einlagekeil, nachts Gipsschiene</li></ul>
<u>Sport:</u>	keiner
<u>Kontrollen:</u>	beim Hausarzt bei Bedarf, beim Operateur nach 8 Wochen

### Phase 3

<u>Ziele:</u>	Kraftaufbau, Wiederaufnahme des vorbestehenden Belastungsprofils bei der Arbeit
<u>Dauer:</u>	bis 6. Monat postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Kraftaufbau unter physiotherapeutischer Anleitung ohne isolierte Belastung der Wadenmuskulatur und unter strikter Meidung der Dehnung von Achillessehne und Wadenmuskulatur
<u>Belastung:</u>	Vollbelastung im Alltag ohne äussere Führung, für die 7. bis 12. Woche nach Operation evtl. im Therapieschuh oder mit einem „Absatzkeil“ im Normalschuh bzw. tragen von Schuhen mit erhöhtem Absatz (z.B. Laufschuhe)
<u>Sport</u>	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  <b>Strikte Meidung</b> achillessehnenbelastender Sportarten wie Stop-and-go Sportarten, Skifahren, Snowboarden, Kitesurfing, Klettern, Ball-, Kampf- und Mannschafts-sportarten
<u>Kontrollen:</u>	je nach Verlauf nach ca. 12 bis 16 Wochen und nach 6 Monaten

### Phase 4

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

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

Ihr Spital Davos Team