

# Nachbehandlung zur Achillessehnennaht

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen nach Ihrer Achillessehnenoperation einen Überblick über die Nachbehandlung geben.

Dieses Schema dient als Orientierung und ist für die meisten Patienten geeignet. Bitte beachten Sie jedoch auch die Anweisungen in Ihrem Arztbrief oder Operationsbericht sowie die Hinweise Ihres Operateurs, diese können je nach Qualität der Sehne und dem Ort des Risses vom Standard abweichen.

Worauf sollten Sie besonders achten?

Wundheilungsprobleme sind selten, aber aufgrund der geringen Weichteildeckung über der Sehne besonders bei Rauchern oder Diabetikern ernst zu nehmen.

Ziel der Nachbehandlung ist es, den richtigen Mittelweg zwischen Schonung und früher Belastung zu finden, um Muskelabbau und Verlust an Sprungkraft zu minimieren. Die Sehnenheilung verläuft in Phasen, an denen sich die Nachbehandlung orientiert. Bitte beachten Sie, dass der Übergang von einer Phase zur nächsten nur bei reizloser Wunde und geringen Schmerzen vorgesehen ist.

Wir empfehlen eine Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung ohne Walker, d.h. üblicherweise 6 Wochen nach der Operation.

Auch wenn ein Achillessehnenriss das Ende der Karriere für Leistungssportler bedeuten kann, haben über 80% der Patienten im normalen Alltag und Freizeitsport abhängig von Vorerkrankungen nach einem Jahr ein gutes oder sehr gutes Ergebnis.

Bitte haben Sie Geduld und kommen Sie bei Unsicherheiten zur Kontrolle.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice ca. 1 Woche, für schwere körperliche Arbeiten bis 6 Monate, 8-10 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr Team von OrthoPlus

Ortho+ Franken

Dr. Markus Wohlgefahr

Fon 0911-2305500

info@orthoplusfranken.de

Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1 und 2	Entlastung oder 20 kg Teilbelastung mit Walker	Gipsschiene oder Walker in 30°-stellung	Gangschule, Lymphdrainage	Schmerzreduktion, Kühlung, ggf. Redonzug
Tag 3-14			Beugung und Streckung des Fußes OHNE Belastung	Fokus auf Schmerzreduktion Wundheilung. Stauhitze im Walker vermeiden. Fadenzug nach 14 Tagen
Tag 14-28	Wenn reizlose Wunde und wenig Schmerzen, Vollbelastung im Walker möglich	Walker auf 15°	Isometrisches und isotonisches Training der Wadenmuskulatur	Bei Schmerzen oder Wundsekretion Belastung auf 20 kg reduzieren
Woche 5-6		Walker auf 10°	Freie Beweglichkeit des Sprunggelenks	
Woche 7-12	Vollbelastung	Abtrainieren des Walkers, ggf. Fersenkeil	Harmonisierung des Gangbilds, Arbeitsfähig für leichte körperliche Belastung	Fahrradfahren mit geringem Widerstand oder Ellipsentrainer mgl. Autofahren möglich
Woche 13-26		Keine	Ggf. sportspezifisches Training	Noch keine Kontaktsportarten oder Stop & Go
Ab Woche 27		Evtl Bandage oder Tape zum Sport	Aufbautraining	Rückkehr zum Sport meist nach 9-12 Monaten

