



Nachbehandlung - Sprunggelenksfraktur

Die häufigste Ursache einer Sprunggelenksfraktur ist das Umknicken oder ein Sturz.

Neben dem Knochenbruch kommt es häufig zur Verletzung von Innen- und/oder Außenbändern bzw. der Syndesmose (Bindegewebsschicht zwischen Schienbein und Wadenbein). Die Frakturarten (Weber A, B, C) werden, je nach Höhe der Frakturlinie bzw. Beteiligung der Syndesmose, eingeteilt.

Sie erhalten in der Nachbehandlung einen speziellen Schuh, den Vacoped. Dieser stützt und entlastet ihr Sprunggelenk (ein Anleitungsvideo finden Sie auf www.oped.de).

Außerdem erlernen Sie das Gehen mit Unterarmgehstützen unter Einhaltung der Teilbelastung.



Beachten

- Kühlen Sie das Sprunggelenk stündlich für einige Minuten
- Lagern Sie das Bein mehrmals täglich erhöht, um Schmerzen und Schwellung zu reduzieren
- Um Hautschäden zu vermeiden sollten Sie den Entlastungsschuh regelmäßig für kurze Zeit abnehmen (nur in Ruhe! Keine Belastung! Auf gute Hautpflege achten!)
- Eine Schuherhöhung auf der nicht betroffenen Seite kann von Vorteil sein, um ein gleichmäßiges Gangbild zu fördern

Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operateurs!

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten

1.- 6. Woche post OP

Limits: Vacuped 0°, 15kg Teilbelastung für 6 Wochen



- dosierte, schmerzadaptierte, passive Mobilisation der Flexion und Extension
- Hochlagerung
- manuelle Lymphdrainage
- abschwellende Maßnahmen
- Gangschule mit UAGS
- Mobilisierung angrenzender Gelenke
- Weichteiltechniken zur Schmerzreduktion
- Vorfuß Mobilisation

Ab 7. Woche post OP

Limits: Bewegung frei bis Schmerzgrenze, Aufbau der Vollbelastung

- Mobilisation OSG/USG
- Gangschule unter besonderer Beachtung der Abrollphase
- zunehmend propriozeptives Training
- Verbesserung der Kraftausdauer



**Primär gelten die Nachbehandlungsvorgaben des Operateurs/behandelnden Arztes.
Bei Fragen ist dieser zu kontaktieren.**

Physiopark im St. Josef
Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest
0941-7825500
st.josef@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Klinik für Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Zellner
0941-7823811
unfallchirurgie@caritasstjosef.de