

Außenbandruptur Sprunggelenk (konservativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1. Woche	schmerzadaptierte Vollbelastung mit Orthese (z.B. AirGo-Orthese) an Unterarmgehstützen	Dorsalextension/Plantarflexion/ Pronation bis Schmerzgrenze, keine Supination des Fußes!	Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke	ggf's Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie	Gangschule mit Orthese und Unterarmgehstützen, Muskelkräftigung
2. – 6. Woche	schmerzadaptierte Vollbelastung mit Orthese, ggf. an Unterarmgehstützen, Orthese 24 Stunden tragen	Dorsalextension/Plantarflexion/ Pronation bis Schmerzgrenze, keine Supination des Fußes!	aktiv assistive und auch zunehmend aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk mit Orthese	ggf's Lymphdrainage/, Hochlagerung, Kryotherapie	Beginn mit Koordinations- und Stabilisationsübungen nach Leistungsniveau
ab der 7. Woche	Keine Orthese/Unterarmgehstützen	Supination des Fußes erlaubt	aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk ohne Orthese	ggf. Lymphdrainage	Intensivierung der Gangschule (um eine erneute Verletzung zu vermeiden)
ab der 9. Woche		frei			Beginn mit leichtem Lauftraining
ab der 10. Woche					Ball-/Kontaktsportarten erlaubt