Kalkaneusfraktur (operativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1.-2. Tag postoperativ	eingeschränkte Bettruhe	Sprunggelenk ist ruhig gestellt, keine Belastung	Bewegungsübungen der angrenzenden Gelenke	Lymphdrainage, Hochlagerung, ggf. Kryotherapie	Gangschule
3. Tag – 6. Woche postoperativ	Rückfußentlastungsorthese schmerzadaptierte Vollbelastung, ansonsten weiter Entlastung	Dorsalextension/Plantar-flexion erlaubt, aber keine Pronation/Supination	aktiv assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen	Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie, nach Fadenzug Narbenbehandlung	Muskelkräftigung (insbes. M. tibialis anterior/Fußmuskulatur) Übungen in der geschlossenen Kette (Rückenlage)
7. Woche – 12. Woche postoperativ	ggf. Teilbelastung erlaubt, Versorgung mit Einlagen/ orthopädische Schuhe	Pronation und Supination erlaubt		ggf. Lymphdrainage	Intensivierung der Gangschule
ab der 13. Woche postoperativ	keine Hilfsmittel mehr notwendig, Vollbelastung erlaubt	frei			Gangschule zur Vollbelastung

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)