

Sprunggelenksfraktur (konservativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1.-Woche nach Fraktur	15 Kg Teilbelastung mit Unterschenkelgips + Gehsohle an Unterarmgehstützen	Zehenbewegung frei	Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke	Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie	Gangschule mit Orthese/Gips und Unterarmgehstützen, Muskelkräftigung
2.-6. Woche nach Fraktur	15 Kg Teilbelastung mit Unterschenkelgips + Gehsohle an Unterarmgehstützen,	Zehenbewegung frei	aktiv assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk	Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie	Beginn Koordinations- und Stabilisierungsübungen
ab der 7. Woche nach Fraktur	schmerzadaptierte Vollbelastung, keine Gipsruhigstellung mehr notwendig	Voller Bewegungs- und Belastungsumfang erlaubt	aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk ohne Orthese / Gips	ggf. Lymphdrainage	Intensivierung der Gangschulung
ab der 9. Woche nach Fraktur		Voller Bewegungs- und Belastungsumfang erlaubt			Beginn mit leichtem Lauftraining
ab der 10. Woche nach Fraktur		Voller Bewegungs- und Belastungsumfang erlaubt			Ball- und Kontaktsportarten erlaubt