

Sprunggelenksfraktur (operativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1.-2. Tag postoperativ	15 kg Teilbelastung mit Orthese an Unterarmgehstützen (Orthese nur zur Mobilisation tragen), wenn Gipsbehandlung: 24h/Tag + Gehsohle	Dorsalextension und Plantarflexion ohne Einschränkung erlaubt, keine Supination und Pronation (Cave: Dorsalextension bei Stellschraube eingeschränkt)	Bewegungsübungen für die angrenzenden Gelenke	Lymphdrainage/AVP, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, Gangschule
3. – 7. Tag postoperativ	15 kg Teilbelastung mit Orthese an Unterarmgehstützen (Orthese nur zur Mobilisation tragen), wenn Gipsbehandlung: 24h/Tag + Gehsohle	Dorsalextension und Plantarflexion ohne Einschränkung erlaubt, keine Supination und Pronation (Cave: Dorsalextension bei Stellschraube eingeschränkt)	aktiv assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk	Lymphdrainage/AVP, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, Gangschule
ab der 2. Woche postoperativ	15 kg Teilbelastung mit Orthese an Unterarmgehstützen (Orthese nur zur Mobilisation tragen), wenn Gipsbehandlung: 24h/Tag + Gehsohle	Dorsalextension und Plantarflexion ohne Einschränkung erlaubt, keine Supination und Pronation (Cave: Dorsalextension bei Stellschraube eingeschränkt)	aktiv assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das obere Sprunggelenk	ggf. Lymphdrainage, Narbenbehandlung nach Fadenzug	Koordinations- und Stabilisationsübungen mit Orthese erlaubt
ab der 7. Woche postoperativ	keine Hilfsmittel mehr, nach ambulanter Entfernung der Stellschraube zügiger Belastungsaufbau	Pronation und Supination ohne Einschränkungen erlaubt	zunehmend aktive Bewegungsübungen für das untere Sprunggelenk		Autofahren in Abhängigkeit von der Funktion erlaubt
ab der 10. Woche postoperativ	Vollbelastung	frei			Kontakt- und Ballsportarten erlaubt

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!)