

Nachbehandlung nach Achillessehnenruptur

Woche 1-3

In der ersten Phase der Wundheilung wird der Fuß mittels einer Cast-Schiene in der so genannten Spitzfußposition gehalten, um die Wadenmuskulatur bestmöglich zu entlasten. Diese muss tags wie nachts getragen werden. Der Fuß kann in dieser Phase nicht belastet werden, da es sich bei der Schiene nicht um einen Geh-Gips handelt. Legen Sie den operierten Fuß vermehrt hoch. Hierbei sollte er mit einem Kissen unterpolstert werden, um über Herzhöhe zu liegen.

Bei Wundtrockenheit oder spätestens bei Fadenentfernung nach ca. 14 Tagen wird von der Schiene auf eine Orthese gewechselt. Die Orthese besitzt einen Fersenkeil, welcher schrittweise abgesenkt wird. Bis zum Ende der 3. Woche steht hier die Ferse auch in 30° Spitzfußstellung. Auch die Orthese sollte Tag und Nacht getragen werden. Für die Körperpflege können Sie die Orthese abnehmen. Lassen Sie den Fuß dabei am besten frei hängen, um ein unkontrolliertes Auftreten zu vermeiden.

In der Orthese ist der Fuß anfangs bis zu 20kg belastbar. Testen Sie die Belastung auf einer Körperwaage aus, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

Woche 4-6

Nach Kontrolle Ihrer Ferse kann der Fersenkeil auf 15° abgesenkt und die Belastung auf ca. 40kg gesteigert werden.

Woche 7-8

Im Rahmen einer erneuten Kontrolle wird der Fersenkeil auf 0° abgesenkt. Sie können das operierte Bein schrittweise bis zum vollen Körpergewicht belasten und die Unterarmgehstützen somit abtrainieren.

Woche 9 und danach

Die Orthese ist in der Regel nicht mehr notwendig und es kann unter physiotherapeutischer Anleitung mit passiven Dehnungsübungen der Wadenmuskulatur begonnen werden.

Für die gesamte Tragedauer der Orthese sollten Sie sich täglich eine Spritze zur Vorbeugung einer Thrombose verabreichen.

Das eigenständige Autofahren ist vor allem aus versicherungsrechtlichen Gründen erst nach dem Ablegen der Orthese also ca. nach 8 Wochen möglich. Ihr Arbeitsausfall hängt individuell von Ihren beruflichen Anforderungen ab.

Jörg Scharrenbroich

Facharzt für Chirurgie
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie
Fußchirurgie, Chirotherapie
D-Arzt der Berufsgenossenschaften

Dr. med. Simon Peiffer

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Spezielle Unfallchirurgie
Fußchirurgie, Chirotherapie
Akupunktur, Ernährungsmedizin
D-Arzt der Berufsgenossenschaften

Natalia Gett

Fachärztin für Anästhesie

Dr. med. Ruth Frölich

Fachärztin für Chirurgie
Proktologie, Chirotherapie
Palliativmedizin, Rettungsmedizin

Simone Kappenberg

Assistenzärztin in Weiterbildung
zur Fachärztin für Allgemeinmedizin