



Behandlungsleitfaden

ACHILLESSEHNENNAHT

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ)	
ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG	
Patienteninformation: - Schonung des betroffenen Bereichs - Hochlagerung - Vacopedschuh und Unterarmgehstützen nach Absprache mit dem Arzt - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage - Vorbereitung auf Teilbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Knie - Kräftigung Hüft-ABD und Hüft-ARO - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen
Wichtige Hinweise: - Physiotherapie ab sofort, 1-2x pro Woche - Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie nach Absprache mit dem Arzt	

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ)	
ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION	
Patienteninformation: - Hochlagerung und Kühlen - Teilbelastung nur als Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen für insgesamt 4 Wochen - Tragen der Gipsschale Tag und Nacht - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen, jedoch MINDESTENS 8 Wochen)	Therapeuteninformation: - Manuelle Lymphdrainage KEINE Mobilisation im OSG bis zur 5. Woche postoperativ - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Mobilisation der Metatarsale I-V - Erlernen der Muskelmantelspannung UEX - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Metatarsalen, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule
Wichtige Hinweise: - Ärztliche Kontrolle 2 Wochen postoperativ - Physiotherapie ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche	



Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | Orthopädie

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT,
VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK**

Patienteninformation:

- Teilbelastung als Sohlenkontakt an Unterarmgehstützen für weitere 2 Wochen
- In 3. Und 4. Woche postoperativ Tragen des zirkulären Unterschenkelgips
- Ab 5. Woche postoperativ Tragen des Vacoped für insgesamt 4 Wochen
- Ab 5. Woche postoperativ schmerzadaptierter Übergang in Vollbelastung
- Heparinspritzen **MINDESTENS** weitere 6 Wochen bis Erreichen der Vollbelastung im Konfektionsschuh (Gehen ohne Unterarmgehstützen)
- Zehen bewegen im Vacoped

Therapeuteninformation:

- Mobilisation der Zehen (v.A. Großzehe)
- Ab der 5. Woche postoperativ passive Mobilisation bis 0° DE; ab der 6. Woche freies ROM aktiv
- Gangschule an Unterarmgehstützen, ab der 5. Woche postoperativ langsamer Übergang in Vollbelastung
- Training der Tiefensensibilität
- Kräftigung Hüft- und Kniemusculatur
- Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)
- Ganzheitliche Vorbereitung auf Vollbelastung: Manuelle Therapie an Metatarsalen, Knie, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 4 und 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**

Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | Orthopädie

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 **München**

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 **Gräfelfing**

Im Loh 1 | TennisBase
82041 **Oberhaching**

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ)

**ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT,
KRÄFTIGUNG**

Patienteninformation:

- Unterarmgehstützen nur noch bei Bedarf nutzen
- Aktives schmerzfreies Bewegen des Sprunggelenks erlaubt
- Zehen bewegen
- Kleine Spaziergänge (10-15 Min.) zum Üben des Gehens ohne Unterarmgehstützen und Vacoped (bei Schmerzfreiheit kann die Strecke langsam gesteigert werden)

Therapeuteninformation:

- Passive-aktive Mobilisation im OSG und USG frei
- Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau)
- Gangschule ohne Unterarmgehstützen; ab der 9. Woche Gangschule ohne Vacoped
- Training Tiefensensibilität und Sensomotorik
- Erarbeiten der korrekten Beinachse
- Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro)
- Kräftigung Hüft-, Knie- und

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





ZFOS – PartG Orthopäden & Unfallchirurgen
Nymphenburger Straße 110 | 80636 München



Unterschenkelmuskulatur
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle nach 8 Wochen • Physiotherapie 1-2x pro Woche • Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse nach 8 Wochen • Beginn Medizinische Trainingstherapie nach 8 Wochen, 2-3x pro Woche

Dr.Öttl | Schulter
Dr.Kinateder | Knie
Dr.Wimmer | Knie
Dr.Mayer | Fuß, Hand
Dr.Rummel | Endoprothetik
Hr.Bolay | Wirbelsäule
PD Dr.Suren | Endoprothetik
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | Orthopädie

*angestellte FachärztInnen

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)	
ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT	
Patienteninformation: • Ab 3. Monat postoperativ Ergometer/Radfahren erlaubt • Ab 4. Monat postoperativ Schwimmen erlaubt • Ab 6. Monat postoperativ Joggen erlaubt • Ab 9. Monat postoperativ Ballsportarten erlaubt • VOR Beginn einer sportlichen Belastung immer Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten halten	Therapeuteninformation: • Aktive endgradige Mobilisation • Statische und dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse • Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel und Zehenmuskulatur • Lauschule am Laufband • Schnell- und Reaktivkrafttraining (Sprünge) • Training sportartspezifischer Bewegungsmuster
Wichtige Hinweise: • Ärztliche Kontrolle nach 6 Monaten • Physiotherapie bei Bedarf • Medizinische Trainingstherapie 2-3x pro Woche • Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse nach 6 Monaten	

Praxis
Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing
Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere

