



Evidenzbasierte Nachbehandlung der akuten Achillessehnenruptur

| | Woche 0-2 | Woche 3-6 | Woche 6-12 | Monat 3-6 |
|----------------------------|--|---|---|---|
| Orthese | 20° Plantarflexion mit Keilsohle Orthese Tag und Nacht tragen Abnahme der Orthese nur zur Körperpflege mit Hilfestellung Außerhalb der Orthese Fuß immer in Spitzfußstellung halten | 0° bis 30° Plantarflexion mit flacher Laufsohle Orthese immer bei Mobilisation tragen Außerhalb der Orthese Fuß immer in Spitzfußstellung halten Nachtlagerungsschiene in 20° Plantarflexion | Keine, stattdessen Fersenerhöhung beidseits 1cm | Keine, stattdessen Fersenerhöhung beidseits 1cm |
| Bewegung | Fixiert bei 20 ° Plantarflexion | Freie Plantarflexion, Limitierung der Dorsalexension bei 0° | Frei | Frei |
| Belastung | Vollbelastung | Vollbelastung | Vollbelastung | Vollbelastung |
| Hilfsmittel | Unterarmgehstützen bei Bedarf Schuherhöhung kontralateral | Unterarmgehstützen abgewöhnen Schuherhöhung kontralateral | | |
| Thromboseprophylaxe | Thromboseprophylaxe (Clexane 40 mg 0-0-1 s.c.) | Thromboseprophylaxe (Clexane 40 mg 0-0-1 s.c.) | Keine Thromboseprophylaxe | Keine Thromboseprophylaxe |
| Nahtmaterial | | Entfernung des Nahtmaterials am 14. postoperativen Tag | | |

Unser Nachbehandlungsschema basiert auf zwei publizierten, wissenschaftlichen Arbeiten zur Nachbehandlung der akuten Achillessehnenruptur:
 Braunstein M, Baumbach SF, Boecker W, Carmont MR, Polzer H. Development of an accelerated functional rehabilitation protocol following minimal invasive Achilles tendon repair. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2015 Sep 26.
 Brumann M, Baumbach SF, Mutschler W, Polzer H. Accelerated rehabilitation following Achilles tendon repair after acute rupture - Development of an evidence-based treatment protocol. Injury. 2014 Nov;45(11):1782-90.