

**Dr. med. B. Hilzensauer (M-Arzt) - Dr. med. Ch. Hübner**  
**Dr. med. Th. Faßnacht – Dr. med. Jul Herbig – Dr. med. Felix Keck**

Orthopädie - Unfallchirurgie - Sportmedizin - Chirotherapie - Ambulante Operationen - Offenes MRT

Zentrum Orthopädie Limburgerhof Dres. med. B. Hilzensauer - Ch. Hübner – Th. Faßnacht – J. Herbig  
 Speyerer Str. 18-20 - 67117 Limburgerhof

**Funktionelle Behandlung Achillessehnenruptur operativ und nichtoperativ  
 (konservativ) Nachbehandlung mit Orthese bei Haglundresektion / Debridement  
 Achillessehne**

(Merkblatt Verhalten, Physiotherapie, Physikalische Therapie)

Zeit	Orthese	Verhalten	Physiotherapie	Physikalische Therapie	Trainingstherapie (Sportler)
Tag 0-28	Vacudiaped 30°	-Abnahme Orthese nur zur Körperpflege mit Fremdhilfe -Außerhalb der Orthese IMMER Plantarflektion -Vollbelastung -Thromboseprophylaxe (Heparin)	- Gangschulung in Orthese	Keine	- Schwerpunkt ges. Muskulatur des betroffenen Beines - Fahrradergometer NUR mit Fersenkontakt - Propriozeptionstraining im Schuh
Ab Tag 29 Woche 5	Vacudiaped 15°	- Tragen der Orthese nur noch tagsüber, Vorsicht: Toilettengang in der Nacht. - Vollbelastung - Thromboseprophylaxe (Heparin)	- Gangschulung in Orthese - Erreichen freier Funktion Zehen - Übungen in passiver Plantarflektion OSG	-Elektrotherapie: Muskelstimulation in Bauchlage mit aufliegendem Fußrücken (3-5x) -Eis/Wärme bei Schmerzen (3-5x)	s.o. - Zus. Leg Press Training mit Fersenkontakt in Orthese
Ab Woche 9	1cm Absatz-erhöhung	- KEINE Dehnübungen der Wade	- Gangschulung ohne Orthese - Kräftigung Wadenmuskulatur - KEINE Dehnübungen der Wade		- Training Wadenmuskulatur - Laufbandtraining ohne Steigung -Intensives Training ges. Extremität
Ab Woche 13	1cm Absatz-erhöhung für weitere 3 Monate	- Extremlast vermeiden: Fußball, Squash, Tennis - Erlaubt: Schwimmen, Fahrrad, Laufen	- ggf. Gangschulung	Keine	- Propriozeptives Training auf instabiler Unterlage - Isokinetischer Test Muskelkraft und ggf. Training - Training Laufband und dann Gelände - Alltags- und sportspezifisches Training