

Nachbehandlungsschema: Refixation lateraler Bandapparat

Orthesen:

Phase 1 und 2: TED Strümpfe müssen konsequent getragen werden

Phase 1 und 2: konsequentes Tragen des Künzli Stabilschuh tagsüber, nachts Fusschiene

*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.
 Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

| Phase | Ziele nach ICF | Behandlungsmassnahmen | Evaluations- und Progressionskriterien* |
|--|--|---|--|
| Phase 1 (Woche 1 und 2) | Struktur Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung Funktion Beweglichkeit Plantarflexion/Dorsalextension OSG (20/0/10) Aktivität Hinkfreies Gehen an Stöcken | Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Passive und aktive Mobilisation OSG (innerhalb der Limiten) Gangschulung (3-Punkte Gang an Stöcken, inkl. Treppe) Aktivierung Fussmuskulatur; Fussgewölbe Proprioceptives Übungen beidbeinig Fahrradergometer (max. 70 Umdrehungen pro Minute) | Schmerzfrees Abrollen möglich an Stöcken Entzündungszeichen |
| Phase 2 (ca. Woche 3 bis 6) | Funktion Beweglichkeit Plantarflexion/Dorsalextension OSG (20/0/10) Aktivität Hinkfreies Gehen ohne Stöcke Alternierendes Treppensteigen | Passive und aktive Mobilisation OSG (innerhalb der Limiten) Narbenmobilisation Gangschulung ohne Stöcke Proprioceptive Übungen auch einbeinig Kraftaufbau in geschlossener Kette Fahrradergometer | Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen |
| Phase 3 (ca. Woche 7 bis 12) | Funktion Volle funktionelle Beweglichkeit OSG Maximale funktionelle Stabilität OSG Aktivität Joggen | Passive und aktive Mobilisation OSG Narbenmobilisation Intensivierung proprioceptiver Übungen Lauf und Sprung-ABC mit stabiler Beinachse Schnellkraft | Plantarflexion und Dorsalextension OSG Indizes ¹ (Isokineik) Pronation und Supination USG Indizes ² (Isokinetik) COP Path Index ³ (Stabilometrie) Limb Symmetry Index ⁴ > 85% der nichtbetroffenen Seite (Hop Test) |
| Phase 4 (ab ca. 4. Monat) | Aktivität Sportartspezifische Bewegungsabläufe Partizipation Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport | Stop and Go Belastungen Sportart-spezifische Bewegungen Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport | |

¹ Isokinetische Maximalkraftmessung, erhoben mit Humac®Norm (CSMi). Protokoll: Plantarflexion-Dorsalextension OSG konzentrisch-konzentrisch, 30°/sec. Die erreichte Kraft des betroffenen Fusses wird prozentual angegeben zur erreichten Kraft des nicht operierten Fusses.

² Isokinetische Maximalkraftmessung, erhoben mit Humac®Norm (CSMi). Protokoll: Pronation-Supination USG konzentrisch-konzentrisch, 30°/sec. Die erreichte Kraft des betroffenen Fusses wird prozentual angegeben zur erreichten Kraft des nicht operierten Fusses.

³ Stabilitätstest, erhoben mit dem ProKin®, Type B line balance system (TechnoBody™): Messung des Center of pressure (COP) path. Der erreichte Weg des betroffenen Fusses wird prozentual angegeben zum erreichten Weg des nicht operierten Fusses. Zusätzlicher Vergleich mit Normwerten.

⁴ Single-leg hop for distance test (Brumitt et al. 2013)

Literatur:

Brumitt, J., Heiderscheid, B. C., Manske, R. C., Niemuth, P. E., & Rauh, M. J. (June 2013). Lower extremity functional tests and risk of injury in division III collegiate athletes. The International Journal of Sports Physical Therapy, S. 216-227.