



## Osteosynthese nach Calcaneusfraktur

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

**Schwellung und Schmerzen:** Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie den Fuß so oft es geht hochlegen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Fußes** in der Gipsschiene/Orthese dient der Ruhigstellung und damit der Heilung von Knochen und Weichteilgewebe.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
<b>1. + 2. Woche</b>	Ruhigstellung in Gipsschiene/Orthese Tag und Nacht	Gipsschiene/Orthese (z.B. Vacoped) <b>Sohlenkontakt an UAGs</b>	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung  Mobilisation Stand und Gangschule mit Gehhilfe, Sturzprophylaxe  Bewegungstraining angrenzende Gelenke
<b>3.+6. Woche</b>	OSG Bewegung frei	Orthese (z.B. Vacoped) 	assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen
<b>Ab 7. Woche</b>		<b>Teilbelastung 20kg in</b> Orthese (z.B. Vacoped)	
<b>Ab 9. Woche</b>		<b>Übergang zur Vollbelastung, Wechsel auf Konfektionsschuh, anfangs Weichbettung achten/ggf. angepasster Orthopädischer Schuhwerk</b>	Koordinations – und Stabilisationsübungen  Kräftigung der Muskulatur

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.