

## Nachbehandlungsschema: Achillessehnen-Tenolyse

Beweglichkeitslimite: aktive, unbelastete Dorsalextension (DE) bis Schmerz- und Spannungsgrenze der Sehne erlaubt, belastet nur im Künzlisshuh für 6 Wochen: Anzahl Keile .....

\*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*
<b>Präoperativ</b>			Ganganalyse Druckmessung Stabilometrie Maximalkraftmessung Plantarflexion und Dorsalextension
Präoperative Visitertermine in der Rennbahnklinik: Anästhesie und Labor (ca. 60 min), Biomechanik (30min)			
<b>Phase 1</b> (Woche 1 und 2)	<b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung  <b>Funktion</b> Isolierte Aktivierung m. gastrocnemius, m. soleus  <b>Aktivität</b> Normalisierung des Gangbildes im Künzlisshuh	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Aktivierung m. triceps surae in offener Kette; isoliert m. soleus und m. gastrocnemius in Bauchlage Reaktive Aktivierung m. triceps surae in geschlossener Kette im Schuh mit Gewichtsverlagerungen, Einbeinstand Aktivierung m. triceps surae; Betonung m. soleus und m. gastrocnemius im Stand mit Kippbrett Gangschule (3-Punkte Gang an Stöcken, inkl. Treppe) im Künzlisshuh	Entzündungszeichen Wunde trocken
2 Wochen postoperativ Fadenentfernung in der Rennbahnklinik oder beim Hausarzt			
<b>Phase 3</b> (Woche 3-6)	<b>Funktion</b> Geschlossene Wunde Gute Ansteuerung der Wadenmuskulatur  <b>Aktivität</b> Alternierendes Treppensteigen im Künzlisshuh Steigerung der Alltagsaktivität im Künzlisshuh	Narbenmobilisation Weichteilbehandlung Sehnengleitgewebe und Wadenmuskulatur Gangschulung ohne Stöcke Proprioceptive Übungen auch im Einbeinstand Koordination in geschlossener Kette (Squat, Squat Lungenes, ...) mit Künzlisshuh Beginn Krafttraining Fahrradergometer	
6 Wochen postoperative Visitertermin in der Rennbahnklinik: Arzt (30min)			
<b>Phase 4</b> (ca. Woche 7 - Woche 10)	<b>Funktion</b> Zehenstand 1-beinig schmerzfrei möglich  <b>Aktivität</b> Normales Gangbild im Alltagsschuh Joggen outdoor	Narbenmobilisation Weichteilbehandlung Sehnengleitgewebe und Wadenmuskulatur Intensivierung proprioceptiver Übungen Weiterführung Krafttraining Beginn Lauf und Sprung ABC Joggen (wenn Lauf und Sprung ABC beschwerdefrei)	schmerzfreies Joggen

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 7</b> (ab Woche 11)	<b>Aktivität</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe „Stop and Go“  <b>Partizipation</b> Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Weiterführung Krafttraining Sportart-spezifische Bewegungen Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport „Stop and Go“ Belastungen	

12 Wochen postoperativ Visitertermine in der Rennbahnklinik: Arzt (30min)

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2011). Praxis der medizinischen Trainingstherapie I: Lendenwirbelsäule, Sakroiliakgelenk und untere Extremität.