



Akute Außenbandruptur am Sprunggelenk (instabil)

Konservative Therapie

Patient	Unfalltag	
Zeit	Limitationen / Vorgaben	Physiotherapie
Woche 1 - 6	Elastischer Verband Falls instabil in klinischer Untersuchung – OSG Orthese zur Vermeidung Talusvorschub, Pro- und Supination (Tag und Nacht) Beschwerdeadaptierte Vollbelastung erlaubt Gehstützen bei Bedarf (max. 2 Wochen) Keine Bewegungslimitationen Thromboseprophylaxe bis min. 20 kg Belastung und >20° ROM in OSG erreicht	Hochlagerung Intermittierende Kühlung Lymphdrainage bei Bedarf Erhalt der Beweglichkeit des OSG Vermeidung von Pro- und Supination Propriozeptives Training (beschwerdeadaptiert) Anleitung zur Eigenübung („Fußfit“)
ab Woche 7	Sportbelastung erlaubt (beschwerde- adaptiert) OSG Orthese / Bandage beim Sport bei Bedarf	Propriozeptives Training Kräftigung der Muskulatur

Leitung: OA Prof. Dr. H. Polzer

Sprechstunden Campus Innenstadt:
 Dienstags 9:00 – 12:00 Uhr & ab 13:00 Uhr
 Donnerstags 09:00 – 12:00 Uhr
 Terminvereinbarung: +49(0)89-4400-54040

Sprechstunden Campus Großhadern:
 Donnerstags 08:30 – 13:00 Uhr
 Ansprechpartner: Priv. Doz. Dr. C. Ehrnhaller
 Terminvereinbarung: +49(0)89-4400-73505

Diese Behandlungsempfehlung dient auch der Information Ihres weiterbehandelnden Arztes/ Ärztin.

Dem Patienten ausgehändigt am