

## Evidenzbasierte Nachbehandlung der akuten Achillessehnenruptur

	Woche 0-2	Woche 3-6	Woche 6-12	Monat 3-6
<b>Orthese</b>	20° Plantarflexion mit Keilsohle  Orthese Tag und Nacht tragen Abnahme der Orthese nur zur Körperpflege mit Hilfestellung  Außerhalb der Orthese Fuß immer in Spitzfußstellung halten	0° bis 30° Plantarflexion mit flacher Laufsohle  Orthese immer bei Mobilisation tragen  Außerhalb der Orthese Fuß immer in Spitzfußstellung halten  Nachtlagerungsschiene in 20° Plantarflexion	Keine, stattdessen Fersenerhöhung beidseits 1cm	Keine, stattdessen Fersenerhöhung beidseits 1cm
<b>Bewegung</b>	Fixiert bei 20 ° Plantarflexion	Freie Plantarflexion, Limitierung der Dorsalexension bei 0°	Frei	Frei
<b>Belastung</b>	Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung
<b>Hilfsmittel</b>	Unterarmgehstützen bei Bedarf  Schuherhöhung kontralateral	Unterarmgehstützen abgewöhnen  Schuherhöhung kontralateral		
<b>Thromboseprophylaxe</b>	Thromboseprophylaxe (Clexane 40 mg 0-0-1 s.c.)	Thromboseprophylaxe (Clexane 40 mg 0-0-1 s.c.)	Keine Thromboseprophylaxe	Keine Thromboseprophylaxe
<b>Nahtmaterial</b>		Entfernung des Nahtmaterials am 14. postoperativen Tag		

Unser Nachbehandlungsschema basiert auf zwei publizierten, wissenschaftlichen Arbeiten zur Nachbehandlung der akuten Achillessehnenruptur:  
Braunstein M, Baumbach SF, Boecker W, Carmont MR, Polzer H. Development of an accelerated functional rehabilitation protocol following minimal invasive Achilles tendon repair. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2015 Sep 26.  
Brumann M, Baumbach SF, Mutschler W, Polzer H. Accelerated rehabilitation following Achilles tendon repair after acute rupture - Development of an evidence-based treatment protocol. Injury. 2014 Nov;45(11):1782-90.