



Operative Außenbandstabilisierung am Sprunggelenk

Patient

OP-Datum

Zeit	Limitationen / Vorgaben	Physiotherapie
Woche 1 - 2	20 kg Teilbelastung an Gehstützen Unterschenkelgips / Walker Thromboseprophylaxe	Hochlagerung Intermittierende Kühlung Lymphdrainage bei Bedarf Schonung bis Abschluss der Wundheilung Gangschulung an Gehstützen
Woche 3 - 8	Übergang zur Vollbelastung Abtrainieren der Gehstützen OSG Orthese zur Vermeidung von Pro- / Supination & Talusvorschub (24h/Tag) Keine Spitzenbelastung Thromboseprophylaxe bis min. 20 kg Teilbelastung und >20° ROM in OSG erreicht Übergang zur Vollbelastung	Beübung der Beweglichkeit des OSG in der Orthese Lymphdrainage bei Bedarf Gangschulung
ab Woche 9	Leichte sportliche Belastungen Abtrainieren der OSG Orthese OSG Orthese zum Sport	Beübung der Beweglichkeit des OSG ohne Limitationen (v.a. Dorsalextension) Kräftigung der Muskulatur Propriozeptives Training Gangschulung
Ab Woche 12	Sportbelastung erlaubt nach Maßgabe der Beschwerden Spitzenbelastung ca. 6 Monate nach Operation OSG Orthese zum Sport	Bei Bedarf

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