

Fußkonzept

OSG Außenbandverletzung und Außenbandavulsionsfrakturen



EUREGIO-KLINIK
Albert-Schweitzer-Straße GmbH

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit
Chefarzt Dr. med. Michael Henkel, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

	1. bis 4. Tag	5. Tag bis 3. Woche	4. bis 6. Woche	ab der 7. Woche
	PHASE 1 Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Wundheilung, Physiotherapie	PHASE 2 Ziele: Weiterführung der passiven Maßnahmen aus Phase 1, Kräftigung und Ausgleichstraining, Physiotherapie	PHASE 3 Ziele: Weiterführung der Übungen aus Phase 2, Übergang zum freien Gehen, Koordination, Kraft, Ausdauer	PHASE 4 Ziele: Kräftigung Alltags- und sportartenspezifisches Training
Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt	Thromboseprophylaxe Kühlen Hochlagerung	Klinische Verlaufskontrolle nach 5-7 Tagen		
Belastung				
VACOTALUS <small>© by OPED</small>	 VACOTALUS konsequent Tag und Nacht tragen	 VACOTALUS konsequent Tag und Nacht tragen	 VACOTALUS konsequent Tag und Nacht tragen	
Physiotherapie	ggf. Training Unterarmgehstützen Treppensteigen			Propriozeptives Training dringend empfohlen

Entlastung	Schmerzadaptierte Teilbelastung	Vollbelastung		
Lauftraining	Sportartenspezifisches Training	Spezielles Krafttraining	Ergometer/Fahrrad	Joggen