

- › **Übung 4:**  
Seitlich liegend Bein anheben und absenken.

### › Ab 2. Woche nach OP



- › **Übung 5:** Handtuch nur mit Fuß anziehen und wieder flach zurückschieben.

### › Ab 6. Woche nach OP



- › **Übung 6:** Zehen (OP-Bein) an die Wand stellen, Knie im Wechsel nach vorne an die Wand führen und wieder flach zurückschieben – das operierte Bein durchstrecken.

## › Nachsorge

Unter Beachtung aufgezeigter Maßnahmen dürfen Sie das betroffene Bein mit Unterstützung von Hilfsmitteln wie Unterarm-Gehstützen, Rollator, etc. und in Verbindung mit konsequentem Tragen der Unterschenkel-Fußorthese nach Rücksprache mit Operateur vollbelasten. (Keine Belastung nach operativer Versorgung mit einer Stellschraube!)

1. Konsequentes Hochlegen in den ersten 10 Tagen, um die Schwellung zu reduzieren und die Genesung zu fördern. (Das operierte Bein nur zum Laufen und während der Mahlzeiten nach unten hängen lassen.)
2. Zehenspitzen anziehen und strecken mit Unterstützung durch ein Band (siehe Übung 2).

Die Übungsblöcke sollen 2x pro Tag erfolgen. Jede Übung mehrfach wiederholen und 10 Sekunden Pause zwischen den Einheiten einhalten.

**Es ist wichtig, die spezifischen Anweisungen des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten zu befolgen und sich regelmäßig zur Nachsorgeuntersuchung zu begeben, um sicherzustellen, dass die Genesung des Sprunggelenks gut verläuft.**

#### Kontakt:

Klinik für Unfall-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie  
Dr. med. Artur Medwedowsky – Ärztlicher Leiter  
Telefon: 06051 87-2290  
Fax: 06051 87-2620

#### Herausgeber:

Main-Kinzig-Kliniken GmbH  
Geschäftsführer Dieter Bartsch  
Herzbachweg 14, 63571 Gelnhausen  
Telefon: 06051 87-0  
info@mkkliniken.de  
www.mkkliniken.de

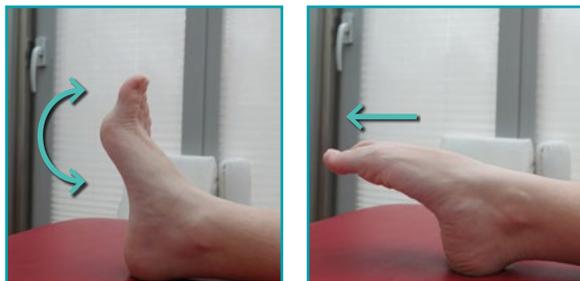


## › SPRUNGGELENKSFRAKTUR

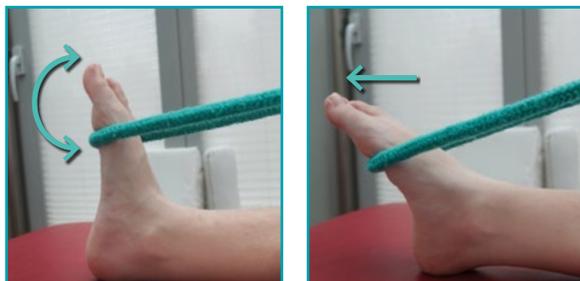
Nachbehandlungsplan

## ▶ 1.–2. Woche nach OP

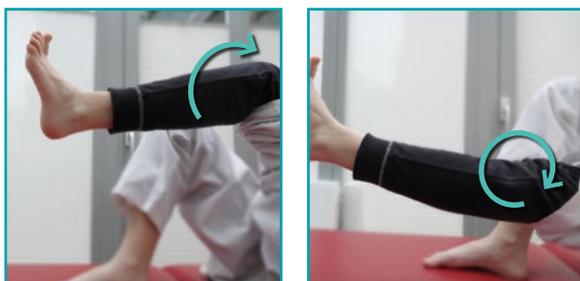
Ziel in der ersten Zeit nach der Operation ist die **Schmerzlinderung, die Reduktion der Schwellung, sowie der Erhalt der größtmöglichen Mobilität.**



› **Übung 1:** Fuß beugen und strecken im Wechsel.



› **Übung 2:** Mit Band – Fuß beugen und strecken.



› **Übung 3:** In der Luft Fahrrad fahren.

## ▶ Unterschenkel-Fußorthese

Legen Sie den Schuh in sitzender Position an und verwenden Sie unbedingt den beigelegten Strumpf für optimale Hygiene und bestmöglichen Komfort.



› **Vorbereitung:** Gurte, Frontschale, Zehenabdeckung und Fußklappe öffnen, Ferse an Rückseite stellen.



› **Schließen:** Fußklappe, Zehenabdeckung und Frontschale, Gurte von unten nach oben fest ziehen (1–3).



› **Fixierung:** Nach jeder Stufe (1, 2 und 3) pumpen, danach immer auf  stellen.

## ▶ Treppen gehen mit Fußorthese

Bitte beachten Sie, dass das Treppen gehen mit einer Unterschenkel-Fußorthese je nach Verletzung und individueller Genesung unterschiedlich sein kann.



› **Treppe hinauf:** Gesundes Bein auf die erste Stufe setzen. Operiertes Bein auf die gleiche Stufe bringen.



› **Treppe hinunter:** Gehstütze hinunter auf nächste Stufe, es folgt das operierte Bein und im Anschluss das gesunde Bein auf die gleiche Stufe bringen.

Nutzen Sie gegebenenfalls einen Handlauf für zusätzliche Stabilität und wiederholen Sie diese Schritte für jede Stufe.

**Es ist wichtig, diese Schritte vorsichtig und langsam auszuführen und sich an die individuellen Anweisungen Ihres Arztes oder Physiotherapeuten zu halten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Genesung zu fördern.**