

## Nachbehandlungsschema „Jones Fracture“

### Unfallchirurgische Klinik der MHH – 01/2007

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag - Entlassung	Beübung mit Adimed Stabil Stiefel	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Thromboseprophylaxe durch Wadenpumpe, isometrische Übungen für Pro- und Supinatoren, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktion, Aufstehen
Entlassung bis 3. Woche	Mobilisierung mit, KG ohne Adimed Stabil Stiefel	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Elektrotherapie: Mittelfrequenzstrom 15min, ggf. Biofeedback für Pro/ Supinatoren. Kryotherapie mit Würfeis am Ende jeder Übungsserie.
4.-6. Woche	Mobilisierung mit Adimed Stabil Stiefel	Belastung bis Schmerzgrenze	KG und muskuläre Rehabilitation weiter, zusätzlich isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Muskeltraining, Koordinationstraining.
<b>Kontrolltermin in UCH Poliklinik Sportsprechstunde, Tel. 0511-532 2099</b>			
7.-12. Woche	Knöchel hoher Stiefel	Vollbelastung	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraing mit axialem Druck. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (Kippkreisel, Trampolin), Sportart- und berufsspezifisches Training. Vermeidung maximaler Peronealmuskelkontraktion in Streckung. Übungszeit 2-3 Stunden täglich. Sportartspezifisches Training mit Knöchel hohem Stiefel. Individuelle Entscheidung über Sportfreigabe nach Heilungsverlauf und Ambition.
Ab 13. Woche	Frei	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt: Isokinetisches Muskeltraining, Fahrrad, Schwimmen, Reflextraining, Integration in Sport