



## Distorsion Sprunggelenk

Die folgenden Angaben sind keine allgemeingültigen Richtlinien- schriftliche Verordnung beachten (Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt festgelegt).

- **Leichte Distorsion:** Laterale oder mediale Druckdolenz und Hämatom; Vollbelastung möglich, keine ossäre Läsionen in der Bildgebung
- **Schwere Distorsion:** Mediale und laterale Druckdolenz und Hämatom; Vollbelastung nicht möglich, ossäre Läsionen in der Bildgebung

### 0. - 6. Woche

### 7. - 12. Woche

### Ab 13. Wochen

	<u>Leichte Distorsion</u>	<u>Schwere Distorsion</u>	<u>Leichte und schwere Distorsion</u>	
<b>Orthese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VACotalus</li> <li>• Tag und Nacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VACOped / Gips (gespalten)</li> <li>• Tag und Nacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MalleoTrain Bandage</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschwerdeadaptiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OSG Mobilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OSG Mobilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>
<b>Physiotherapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwellung</li> <li>• Gangschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwellung</li> <li>• Gangschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelles Krafttraining</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelles Krafttraining</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> </ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Kräftigung</li> <li>• Schwimmen / Fahrrad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Kräftigung</li> <li>• Schwimmen / Fahrrad</li> </ul>



## Distorsion Chopart und Lisfranc Gelenksreihe

Die folgenden Angaben sind keine allgemeingültigen Richtlinien- schriftliche Verordnung beachten (Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt festgelegt).

	0. - 6. Woche	7. - 12. Woche	Ab 13. Woche
<b>Orthese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VACOped / Gips (gespalten)</li> <li>• Ruhigstellung Tag und Nacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach Bedarf Schuhsohlen Versteifung</li> <li>• Keine Ruhigstellung in der Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschwerdeadaptierte Belastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OSG Mobilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>
<b>Physiotherapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwellung</li> <li>• Gangschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelles Krafttraining</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> </ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Kräftigung</li> <li>• Schwimmen / Fahrrad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>



Ein gemeinsames Angebot  
des Universitätsspitals Basel  
und des Bethesda Spitals

## Fraktur Sprunggelenk (operative und konservative Therapie)

Die folgenden Angaben sind keine allgemeingültigen Richtlinien- schriftliche Verordnung beachten (Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt festgelegt).

	0. - 6. Woche	7. - 12. Woche	Ab 13. Woche
<b>Orthese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschenkel Gips (gespalten)</li> <li>• Ruhigstellung Tag und Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilschuh am Tag (z.B. Künzli Schuh)</li> <li>• Keine Ruhigstellung in der Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 kg Teilbelastung an Gehstöcken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehstöcke abtrainieren (schrittweise)</li> <li>• Übergang in die Vollbelastung erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OSG Mobilisation (ab Woche 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>
<b>Physiotherapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwellung</li> <li>• Gangschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Mobilisation der Narbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelles Krafttraining</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> </ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Kräftigung</li> <li>• Schwimmen / Fahrrad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>



Ein gemeinsames Angebot  
des Universitätsspitals Basel  
und des Bethesda Spitals

## Fraktur Rückfuss (Talus / Calcaneus / Naviculare / Cuboid; operative und konservative Therapie)

Die folgenden Angaben sind keine allgemeingültigen Richtlinien- schriftliche Verordnung beachten (Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt festgelegt).

	0. - 6. Woche	7. - 12. Woche	Ab 13. Woche
<b>Orthese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschenkel Gips (gespalten)</li> <li>• Ruhigstellung Tag und Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilschuh am Tag (z.B. Künzli Schuh)</li> <li>• Keine Ruhigstellung in der Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 kg Teilbelastung an Gehstöcken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehstöcke abtrainieren (schrittweise)</li> <li>• Übergang in die Vollbelastung erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OSG Mobilisation (ab Woche 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>
<b>Physiotherapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwellung</li> <li>• Gangschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Mobilisation der Narbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelles Krafttraining</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> </ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Kräftigung</li> <li>• Schwimmen / Fahrrad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>



## Fraktur Mittelfuss (Lisfranc Gelenksreihe und Metatarsale; operative und konservative Therapie)

Die folgenden Angaben sind keine allgemeingültigen Richtlinien- schriftliche Verordnung beachten (Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt festgelegt).

	0. - 6. Woche	7. - 12. Woche	Ab 13. Woche
<b>Orthese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DARCO Schuh und/oder Gipsschuh</li> <li>Ruhigstellung Tag und Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach Bedarf Schuhsohlen Versteifung</li> <li>Keine Ruhigstellung in der Nacht nötig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 kg Teilbelastung an Gehstöcken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gehstöcke abtrainieren (schrittweise)</li> <li>Übergang in die Vollbelastung erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollbelastung</li> </ul>
<b>Beweglichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>OSG Mobilisation (ab Woche 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frei</li> </ul>
<b>Physiotherapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abschwellung</li> <li>Gangschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagenausdauer</li> <li>Mobilisation der Narbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funktionelles Krafttraining</li> <li>Sportartspezifisches Training</li> </ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Kräftigung</li> <li>Schwimmen / Fahrrad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frei</li> </ul>