



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



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



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



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



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