



## OSG Arthroskopie (inkl. Debridement)

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 für 2 Wochen</li><li>• Keine Ruhigstellung in der Nacht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine</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>• Frei</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 und Mobilisation</li><li>• Kraftaufbau ab Woche 3 erlaubt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Einschränkungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine Einschränkungen</li></ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frei 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>



## Bandrekonstruktion oberes Sprunggelenk

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 bei Mobilisation</li> <li>• Jeansschiene für die Nacht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandage (z.B. MalleoTrain Schiene)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für 2 Wochen 15 kg Teilbelastung</li> <li>• Ab Woche 3 Vollbelastung erlaubt</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 (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>



## Peroneal- / Tibialis anterior / Tibialis posterior Sehneneingriff

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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</li> </ul>
<b>Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für 2 Wochen 15 kg Teilbelastung</li> <li>• Ab Woche 3 Vollbelastung erlaubt</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 (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>



## Achillessehne Naht / Rekonstruktion (inkl. konservative Therapie bei akuter Ruptur)

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

	0. - 6. Woche	7. - 12. Woche	Ab 13. Wochen
<b>Orthese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 2 Woche: Gips 20° Plantarflexion</li> <li>• 3 - 4 Woche: Stabilschuh grosser Keil</li> <li>• 5 - 6 Woche: Stabilschuh kleiner Keil</li> <li>• Woche 3 - 6 Nachtlagerungsschiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilschuh am Tag (Neutralposition)</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 Beweglichkeit (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

## Release Plantarfaszie / Achillessehnen / Gastrocnemius / Kompartimente und Entfernung Haglund

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 für 2 Wochen am Tag</li> <li>• Jeansschiene 2 Wochen für die Nacht</li> <li>• Ab Woche 3 normale Schuhe möglich</li> <li>• Ab Woche 3 keine Ruhigstellung nachts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine</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>• Frei 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 und Mobilisation</li> <li>• Kraftaufbau ab Woche 3 erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Einschränkungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Einschränkungen</li> </ul>
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei</li> </ul>