

Verhaltensregeln Sprunggelenk

| | |
|----------------------|---|
| Teilbelastung | Solange der Fuß nicht voll belastet werden darf, müssen immer beide Stöcke verwendet werden. |
| Hochlegen | Das Bein sollte in den ersten 14 Tagen konsequent hoch gelagert werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dazu sollte → Der Oberkörper möglichst flach liegen → Die Hüfte maximal 40° gebeugt sein → Der Fuß den höchsten Punkt bilden |
| Vacoped | Der Vacoped muss zum Gehen immer korrekt angelegt sein. Das heißt alle Verschlüsse sind geschlossen und das Vakuum besteht. Zum Schlafen kann die vordere Schale weggelassen werden und auch das Vakuum muss nicht bestehen. Es dürfen alle Schlafpositionen eingenommen werden. Für die Übungen und bei der Hochlagerung darf der Vacoped ausgezogen werden. |
| Treppe | Treppe hoch: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Mit den Armen stützen3. Das gesunde Bein geht eine Stufe nach oben4. Das operierte Bein folgt5. Der Stock folgt Treppe runter: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Den Stock eine Stufe nach unten setzen3. Mit den Armen stützen4. Das operierte Bein eine Stufe nach unten5. Das gesunde Bein folgt Eselsbrücken: → Die Guten kommen in den Himmel (Treppe hoch) → Die Bösen kommen in die Hölle (Treppe runter) → Mit der Gesundheit geht es bergauf (Treppe hoch) → Mit der Krankheit geht es bergab (Treppe runter) |



Eigenübungen Sprunggelenk

Bewegungsübung SPRUNGGELENK

Den Vacoped für diese Übung ausziehen.
Ziehen Sie die Zehen zur Nasenspitze hoch soweit es geht und anschließend geben Sie mit dem Fuß Gas.
Wenn die Ferse sich auf der Unterlage bewegt, ist die Übung korrekt.
Ansonsten wackeln Sie nur mit den Zehen.

- **30x den Fuß bewegen**
- **10 Wiederholungen über den Tag verteilt**

Kraft erhalten – HÜFTE

Legen Sie sich in Seitenlage mit dem betroffenen Bein oben.
Das untere Bein ist nach vorne gebeugt. Das obere Bein wird gestreckt von der Unterlage abgehoben, wobei die Ferse zur Decke zeigt.
Das Knie befindet sich in einer Linie mit der Wirbelsäule.

- **1 Minute halten**
- **1 Minute Pause**
- **3x täglich**

Steigerung: Den Vacoped tragen bei der Übung als zusätzliches Gewicht am Fuß.

Kraft erhalten – OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich hin. Der Oberschenkel muss bis zum Knie aufliegen.
Heben Sie nun den Fuß an bis das Knie gestreckt ist.
Der Oberschenkel muss weiterhin aufliegen.

- **1 Minute halten**
- **1 Minute Pause**
- **3x täglich**

Steigerung:

- Den Vacoped tragen bei der Übung als zusätzliches Gewicht am Fuß.
- Die Übung in Rückenlage machen mit gestrecktem Bein.
Das andere Bein ist angestellt, um den Rücken zu entlasten.

Lockerungsübungen Schultergürtel

Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin.
Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten.

- **Jeweils 10 Runden**
- **3x täglich**

Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten

- **30 Sekunden halten**

Dann wechseln Sie die Seite.

- **3x täglich**

