

Bandruptur	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche
Unterarmkrücken	<u>Entlastung</u>	<u>Teilbelastung</u>	<u>Vollbelastung</u> sobald Gelenk abgeschwollen und korrektes, schmerzfreies Gehen möglich ist				
Soft Cast dorsal gespalten	Tag & Nacht	nachts	nachts	weglassen ⇒⇒			
Ancle Brace oder Stabilschuh		tags	tags	tags	tags	für Sport	
Bewegungsgrad	10° de - 20° pf		sukzessive Steigerung ⇒⇒			frei	
Physiotherapie	sofort möglich ⇒⇒						
Ersatztraining	sofort möglich ⇒⇒						
Hometrainer		mit Protektion ⇒⇒			frei ⇒⇒		
Schwimmen					mit Protektion		frei
Joggen							mit Protektion
Sportliches Training							mit Protektion

⇒⇒ bei Teilruptur kann mit der Behandlung in 2. oder 3. Woche begonnen werden und mit Ankle Brace auch nachts statt Soft Cast