

Szyna gipsowa utrzymana do 10 dni pooperacyjnych, następnie but pneumatyczny.

Od 14 - go dnia:

- możliwe jest stopniowe, pełne obciążanie do granicy tolerancji bólowej (w bucie).
- delikatne ruchy zgięcia podszwowego i grzbietowego do granicy tolerancji bólowej.

ZAKAZANE do 6 tygodni

- Zgięcie podszwowe – stopa do dołu – więcej niż 20 stopni
- boczne ruchy stopy (szczególnie takie jak przy skręceniu)

Od 6 tygodnia:

- zwykły stabilizator – stopniowa zamiana przez 14 dni
- rower stacjonarny w stabilizatorze albo orbitrec (tolerancja bólowa)

Od 8 - 10 tydzień stopniowo truchtanie i bieganie

Od 12 tygodnia, jeśli wszystko o.k. bieganie po ósemce ze stopniowym zmniejszaniem jej rozmiarów

Konrad Malinowski