



Patienteninformation und Übungsprogramm

OP am Vorfuß – die Zeit danach

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Operation ist erfolgt – der erste Abschnitt der Behandlung liegt hinter Ihnen. Ihr Operateur hat Ihnen die Details zur durchgeführten Therapie erklärt, und der Narkosearzt bzw. die Narkoseärztin hat sich vom guten Gesamtgesundheitszustand nach OP und Narkose überzeugt.

Sie können es jetzt ruhig angehen lassen, selbst aber bei der Heilung mithelfen.

Nachfolgend möchten wir Ihnen einige Maßnahmen empfehlen, die die Heilung Ihres Fußes unterstützen, Risiken in der Zeit nach der Operation (postoperative Phase) minimieren und die Wiedererlangung der vollen Belastungsfähigkeit fördern.

1. Belastung des Beins

Zur Reduktion der postoperativen Schwellung und zur Verbesserung der inneren und äußeren Wundheilung haben Sie Gehstützen erhalten. Sie dürfen unter Nutzung dieser Gehstützen unmittelbar nach dem Eingriff eine Teilbelastung des operierten Beins durchführen und werden dieses schon im Aufwachraum mit Unterstützung aus unserem Team tun. Eine exakte Vorgabe der Belastung, z.B. in Kilogramm oder Belastungsdauer, ist dabei aber nicht sinnvoll. Führen Sie nach eigenem Empfinden eine Teilbelastung durch und steigern Sie diese in den kommenden Tagen zügig, so wie Ihr Fuß es zulässt. „Hören“ Sie dabei auf Ihren Fuß – er meldet sich bei Überlastung, eine Strukturschädigung ist dadurch aber nicht zu erwarten. Bei vermehrter Belastung kann der Fuß anschwellen oder schmerzhaft werden – Sie haben etwas zu viel gemacht. Nach 3 - 4 Tagen sollten Sie in der Lage sein, wieder ohne Gehstützen im häuslichen Umfeld zu gehen. Längere Gehstrecken sollten Sie aber vermeiden. Zum Schutz der operierten Knochen an Ihrem Fuß wurde Ihnen ein Entlastungsschuh angelegt. Dieser lässt eine zügige Vollbelastung zu. Ohne diesen Schuh besteht aber die große Gefahr, dass die knöchernen Rekonstruktion instabil wird oder versagt und damit eine erneute, dann deutlich komplexere Operation erforderlich wird. Bitte machen Sie deshalb keinen einzigen Schritt ohne Schuh! Wir empfehlen Ihnen, den Entlastungsschuh in den ersten 2 Wochen auch nachts zu tragen.

2. Abschwellung

Die Schwellung nach einer Operation ist normal und sowohl durch den Eingriff selbst als auch die körpereigene Heilung verursacht. Um der Schwellung entgegenzuwirken, bieten sich verschiedene Maßnahmen an. Zunächst sollte die Belastung des Beins wie oben beschrieben schrittweise und nicht zu schnell aufgebaut werden. Vermeiden Sie längeres Sitzen mit angewinkeltem Bein. Diese Position reduziert den Blut- und Lymphabfluss und fördert die Anschwellung des Fußes. Führen Sie besser mehrmals täglich Bewegungs- und Muskelspannungsübungen durch und lagern Sie das Bein beim Sitzen oder Liegen hoch. Kühlen Sie den Fuß 3 x täglich für 20 Minuten intervallartig mit einem Eisbeutel oder Eispack: im Wechsel 5 Minuten Eispack-Auflage, 5 Minuten Pause. Zur Vermeidung von Hautschäden legen Sie den Eisbeutel bitte nicht direkt auf die Haut. Mitgegebene oder verordnete Medikamente wie Diclofenac, Ibuprofen oder Paracetamol wirken nicht nur gegen Schmerzen, sondern reduzieren den natürlichen Entzündungsprozess und wirken somit abschwellend und heilungsfördernd. Nehmen Sie die Medikamente, so wie von Ihrem Operateur empfohlen ein, aber berücksichtigen Sie bitte mögliche Unverträglichkeiten und Kontraindikationen. Reine Schmerzmittel als zusätzliche Gabe sind dagegen nur selten erforderlich.

3. Wundversorgung

Zum Ende der Operation wird ein Verband angelegt, der eine leichte Kompression ausübt. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, diesen Verband für 5 - 7 Tage zu belassen und dann erst zu wechseln. Nach diesen ersten 5 - 7 Tagen ist die Wunde in der Regel oberflächlich verschlossen, und ein Infektionsrisiko im Rahmen des Verbandwechsels ist gering. Gerne würden wir diesen ersten Verbandwechsel durchführen. Einen Termin dazu erhalten Sie durch unsere Mitarbeitenden im Aufwachraum. Sollten aber in diesen ersten Tagen nach der OP vermehrte Beschwerden auftreten, ist der Verband zügig zu entfernen, um den operierten Fuß beurteilen zu können. Dieser Verbandwechsel kann entweder in Ihrer hausärztlichen oder orthopädischen Praxis oder auch bei uns erfolgen. 12 - 14 Tage nach dem Eingriff ist die Wundheilung abgeschlossen, und die Fäden können entfernt werden. Nach manchen Eingriffen wird für den Genesungsverlauf eine Vorfußschiene verordnet. Sie erhalten die Schiene am OP-Tag und sollten diese zum Verbandwechsel mitbringen. Ist der Fuß ausreichend abgeschwollen, legen wir Ihnen die Schiene nach dem Verbandwechsel an.

4. Thromboseprophylaxe

Nach einer Fußoperation ist die Belastungs- und Bewegungsfähigkeit des Beins eingeschränkt. Hierdurch kommt es zu einem verminderten Blutfluss und dadurch zu einem erhöhten Risiko, eine Thrombose zu entwickeln. Dieses Risiko ist zwar minimal, kann aber noch weiter reduziert werden. So führen die bereits erwähnten abschwellenden Maßnahmen zur Verbesserung des Blutflusses. Zusätzlich ist bis zur regelmäßigen Vollbelastung im Entlastungsschuh die Gabe eines Heparins (Anti-Thrombose-Mittel) erforderlich, das Sie sich täglich selbst injizieren. Weitere Maßnahmen wie das Tragen von Anti-Thrombose-Strümpfen haben sich bei Einhaltung der genannten Maßnahmen als nicht zusätzlich erforderlich erwiesen.

5. Physiotherapie

Krankengymnastik, Manuelle Therapie und Physikalische Behandlungen sind in den ersten Wochen nicht notwendig bzw. können einen gegenteiligen Effekt haben: Der Knochen muss zunächst heilen. In einzelnen Fällen ist nach Heilung des Knochens, also voraussichtlich nach 6 Wochen, eine Mobilisation der Gelenke nach der langen Ruhephase erforderlich. Ihr Operateur wird Sie dazu beraten.

6. Belastungsfähigkeit

Sobald Sie sicher im Entlastungsschuh unterwegs sind, dürfen Sie bei operiertem linken Fuß einen Pkw mit Automatikgetriebe führen. Bei OP des rechten Fußes ist dieses natürlich nicht möglich. Einen Schaltwagen können Sie für mindestens 6 Wochen nicht fahren. Auch Radfahren ist für diesen Zeitraum nicht möglich. Bürotätigkeiten können in der Regel nach 2 Wochen, schwere körperliche Arbeiten aber erst nach 8 - 12 Wochen wieder aufgenommen werden. Sportliche Aktivitäten müssen ebenfalls differenziert betrachtet werden. Grundsätzlich gilt: Bei Beschwerden kein Sport. Sollten Sie dagegen beschwerdefrei sein, können Sie nach 8 - 12 Wochen Ihren Sport wieder aufnehmen. Entscheidend für die Frage nach Wiederaufnahme der Belastung ohne den Entlastungsschuh bzw. der beruflichen und sportlichen Aktivitäten ist der Röntgenbefund 6 Wochen nach der OP. Die Beurteilung der Knochenheilung muss durch ein Röntgenbild abgesichert werden.

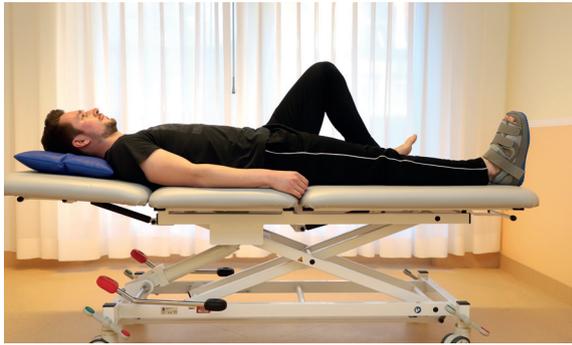
Zusammenfassung

Bei regelhaftem Verlauf und unter Berücksichtigung der genannten Maßnahmen ist die Operation des Vorfußes ein schonendes risikoarmes Verfahren, das nach der 6wöchigen Heilphase eine schnelle Rückkehr in Alltag, Beruf und Sport ermöglicht. Sofern jedoch unerwartete Beschwerden wie starke Schwellung, Schmerzen, Fieber oder Schüttelfrost auftreten, sollten Sie sich sofort in Ihrer hausärztlichen oder orthopädischen Praxis oder natürlich bei uns vorstellen. Schwerwiegende Komplikationen treten aber äußerst selten auf. Wie eingangs bereits erwähnt: Lassen Sie es nach der Operation erst einmal langsam angehen – das Wesentliche ist bereits geschafft!

Ihr Team der Klinik für Ambulante Operationen und Sporttraumatologie

St. Josef-Stift Sendenhorst
Westtor 7 - 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 300-1581
Nachts und am Wochenende: 02526 300-0
E-Mail: aop@st-josef-stift.de

Übungen nach einer **OP am Vorfuß**



- 1 Spannen Sie das operierte Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das gesunde Bein mit schleifender Ferse.



- 2 Spannen Sie das gesunde Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das operierte Bein mit schleifender Fußsohle.



- 3 Knie strecken und halten: Drücken Sie beide Kniekehlen fest auf die Unterlage. Spannen Sie zusätzlich das Gesäß fest an.



- 4 Beugen Sie Ihr Knie leicht an. Drücken Sie die Ferse fest in die Unterlage und halten Sie den Druck.



- 5 Setzen Sie sich aufrecht hin.



- a) Spannen Sie ihre Beine gegen ein Widerstandsband nach außen.



- b) Nutzen Sie alternativ Ihre Hände als Gegendruck seitlich vom Knie.



- 6 Vom Sitzen zum Stehen über das nicht operierte Bein:

Stellen Sie das operierte Bein etwas nach vorne, um es zu entlasten.
Stehen Sie über das nicht operierte Bein aus dem Sitz auf.

- 7 Vom Sitzen zum Stehen bei gleichzeitiger Belastung beider Beine:

Stellen Sie beide Beine hüftbreit auf.
Stehen Sie aus dem Sitz in den Stand auf.



- 8 Machen Sie ruhig mal eine Pause!
Vor allem in der ersten Zeit: Viel Ruhe und Hochlagerung

Liebe Patientin, lieber Patient,
dieses Übungsprogramm hilft Ihnen, die Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit
Ihres Fußes wiederzuerlangen und reduziert das Risiko einer Thrombose.

Üben Sie mehrmals täglich für 10-20 Minuten.

Wir wünschen Ihnen gute Fortschritte und eine rasche Genesung!
Ihr Therapeuten-Team