

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie den Fuß so oft es geht hochlegen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Fußes** in der Gipsschiene dient der Ruhigstellung und damit der Heilung von Sehne und Weichteilgewebe.

| Zeit nach OP | Bewegungsausmaß | Belastung / Hilfsmittel | Therapieaufbau |
|----------------------|---|--|--|
| 1. + 2. Woche | Ruhigstellung in Schiene (Gipsschiene/Orthese z.B. Vacoped)  | 14 Tage Gipsschiene oder Orthesenschuh in 30° Spitzfußstellung bis zur abgeschlossenen Wundheilung Teilbelastung 20kg an UAGS | Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung Mobilisation Stand und Gang mit Gehhilfe Evtl. Lymphdrainage Sturzprophylaxe (Koordinations- und Gleichgewichtsübungen) bei Pat über 70 Jahre. |
| 3.+4. Woche | <input type="checkbox"/> Operative Therapie: Freie Bewegung bis zur Neutralstellung erlaubt (anfangs assistiv) <input type="checkbox"/> Konservativer Therapie nur bis max. 20° Flexion, nicht bis Neutralstellung | Übergang zur Vollbelastung in Orthese (z.B. Vacoped) Einstellung 20° Spitzfuß Evtl. Absatzerhöhung für die nichtbetroffene Seite | assistive und aktive Bewegungsübungen ohne Widerstand Mit Orthese Fahrradergometer erlaubt |
| 5.+6. Woche | | Vollbelastung in Orthese (z.B. Vacoped) Einstellung 20° Spitzfuß | Koordinations – und Stabilisationsübungen Kräftigung der Muskulatur |
| Ab 7. Woche | Freie Bewegung | Vollbelastung in Orthese (z.B. Vacoped) Neutralstellung (ohne Spitzfußstellung) | Autofahren je nach Funktion erlaubt |
| Ab 8. Woche | | Vollbelastung mit Übergang auf den Straßenschuh ggf. Fersenkeil für weitere 3 Monate | Übungen gegen Widerstand erlaubt |

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.