



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 (max. 10 min pro Anwendung) reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Hochlagerung des Fußes** in der Gipsschiene/Orthese dient der Ruhigstellung und damit der Heilung von Knochen und Weichteilgewebe.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. + 2. Woche	Ggf. Gipsschiene bei instabilen Wundverhältnissen bis zum Fadenzug Ab 3. Tag Bewegung Ext/Flex bis zur Schmerzgrenze	Gipsschiene/ Orthese (z.B. Vacoped) für 2 Wochen Tag und Nacht Teilbelastung mit 20kg KG an UAGs	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung Mobilisation Stand und Gangschule mit Gehhilfe, Sturzprophylaxe Evtl. Lymphdrainage Bewegungsübung angrenzender Gelenke
3.+4 Woche	Dorsalextension und Plantarflexion ohne Einschränkung erlaubt Bei Implantation einer Stellschraube keine maximale Dorsalextension und Plantarflexion	Orthese (z.B. Vacoped) <input type="checkbox"/> Bei Weber A Fraktur: Übergang zur Vollbelastung <input type="checkbox"/> Bei Weber B/C Fraktur: Übergang zum halben Körpergewicht Bei geplanter Stellschraubenversorgung: Teilbelastung 20kg bis zum Entfernen der Schraube nach 6 Wochen	assistive und aktive Bewegungsübungen
Ab 7. Woche	Freie Bewegung Pro- und Supination ohne Einschränkung erlaubt	Vollbelastung, Wechsel auf Konfektionsschuh	Koordinations – und Stabilisationsübungen Kräftigung der Muskulatur

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.