

ΔTOS

ORTHOPARC KLINIK
KÖLN

**360°
Leitfaden für Ihre
Fußoperation**



Erfolg durch Vertrauen



Ihr Fuß ist ein Wunderwerk der Anatomie und Mechanik. Ein Fuß muss das ganze Körpergewicht tragen und sich dabei gleichzeitig dynamisch an unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten anpassen. Dabei ist jeder Fuß, wie jeder Mensch, anders. Dementsprechend braucht ein Fuß bis zu einem Jahr, bis er all diesen Anforderungen wieder voll und ohne Beschwerden gerecht werden kann. Haben Sie daher Geduld. Wo nach anderen Operationen immer schneller belastet werden kann, gilt bei Fußoperationen: „Langsam und sicher geht immer am schnellsten“.

Sollten Sie darüber hinaus noch weitere Informationen benötigen, so sprechen Sie uns bitte jederzeit an. Auch im „Notfall“ ist immer ein ärztlicher Kollege in der ATOS Orthoparc Klinik Köln vor Ort. Der Erfolg nach einer Fußoperation ist immer ein Erfolg des Teams. Zu diesem Team gehören der Operateur, der Physiotherapeut und in aller erster Linie Sie als Patient.

Beste Genesung wünscht Ihnen

Dr. med. André Morawe
Chefarzt Fuß- und Sprunggelenkchirurgie



Leitfaden zu Ihrer Fußoperation

Der Erfolg Ihrer Fußoperation basiert, neben der Operationsdurchführung, auf einer sorgfältigen Vor- und Nachbehandlung. Dieser Leitfaden informiert Sie über die von uns empfohlenen Maßnahmen vor, während und nach der Operation.

Wann ist eine Operation erforderlich?

Bei weit fortgeschrittenen Fehlstellungen oder bei Verletzungen kann meist nur mit einer Operation sinnvoll und zielorientiert behandelt werden. Grundsätzlich unterscheiden wir hierbei Operationen am Vorfuß (Groß- und Kleinzehengelenke), Mittelfuß (Metatarsalia) und an den Fußwurzelknochen, am Rückfuß (Fersenbein und Sprungbein), am Sprunggelenk und an den Sehnen (insbesondere Achillessehne und Tibialis-posterior-Sehne). Zahlreiche Fußbeschwerden lassen sich jedoch erfolgreich konservativ durch Einlagen, Physiotherapie, Injektionsverfahren oder andere nicht operative Maßnahmen gut behandeln.

Wie können Sie sich auf die Operation vorbereiten?

Um ein Infektionsrisiko zu minimieren, bitten wir Sie, Nagellack und Kunstnägeln zu entfernen. Der Fuß sollte sauber gebadet und die Nägel geschnitten sein (ggf. professionelle Fußpflege). Entzündungen oder Nagelpilz müssen im Vorfeld behandelt werden. Im Zweifelsfall bitten wir Sie, uns für eine Kontrolle zu informieren.

Der Fuß sollte bis zum Entfernen des Nahtmaterials (12 bis 14 Tage) auch tagsüber konsequent hochgelagert werden, daher empfiehlt es sich, schon im Vorfeld entsprechende Hilfen für die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt zu organisieren. Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung stellen wir Ihnen gerne aus.

Ein ganz wichtiger Punkt: Vereinbaren Sie mit Ihrem wohnortnahen Physiotherapeuten schon 2 bis 3 Behandlungstermine/Woche. Sie erhalten von uns bei der Entlassung ein Rezept über Manuelle Therapie und Manuelle Lymphdrainage (je 30 Min.).

Die Zeit in der ATOS Orthoparc Klinik Köln nach der Operation

In den ersten Tagen sind abschwellende und schmerztherapeutische Maßnahmen mit Hochlagern und Kühlen besonders wichtig. Hierbei sollte der Fuß möglichst über Herzniveau liegen. Das Kühlpack wird über den Verband gelegt und mit einem Tape fixiert. So kann sich am Fuß eine milde Kühlung entfalten. Zusätzlich kann eine entstauende Therapie mit Lymphdrainage eingeleitet werden.

Unsere Physiotherapeuten zeigen Ihnen das Gehen sowie Treppensteigen im Therapieschuh und üben mit Ihnen, wenn erforderlich, das Benutzen von Unterarmgehstützen. Ein bis zwei Tage nach der Operation werden Röntgenaufnahmen angefertigt und die Blutwerte kontrolliert. Es erfolgen regelmäßige Wundkontrollen und Verbandwechsel. Ist das Erlernen einer speziellen Verbandtechnik nötig, leiten wir Sie darin an. Unser Team übt mit Ihnen auch das tägliche selbstständige Setzen der Spritzen zur Thromboseprophylaxe zu Hause.

Am Tag der Entlassung

Vor Ihrer Entlassung erfolgen ein ausführliches Entlassungsgespräch sowie eine abschließende Wundkontrolle mit Verbandwechsel. Sie erhalten Ihre Entlassungspapiere mit dem Entlassungsbrief sowie Rezepte für Schmerzmedikamente, Thrombosespritzen und die physiotherapeutische Nachbehandlung. Vereinbaren Sie einen Termin bei uns oder beim niedergelassenen Kollegen zum Entfernen der Fäden, etwa 12 bis 14 Tage nach der Operation.

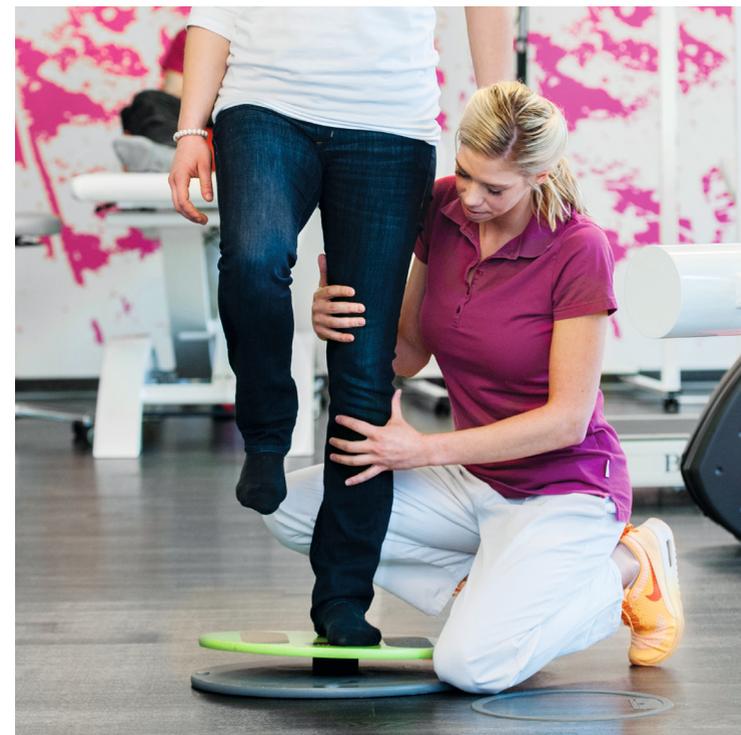
Die erste Zeit zu Hause

Bitte setzen Sie die Basismaßnahmen mit Hochlagern und Kühlen fort. Die redressierenden Verbände oder Schienen sollten Tag und Nacht getragen und nur für Bewegungsübungen abgenommen werden. Die erlaubten Bewegungs- und Belastungsgrenzen variieren je nach durchgeführtem Operationsverfahren und sind in Ihrem Entlassungsbrief unter „Therapieempfehlungen“ individuell für Sie festgehalten. Dort finden Sie auch die Angaben für die Dauer Ihrer erforderlichen Thromboseprophylaxe (Spritzen). Die von uns verordneten Schmerzmedikamente wirken in der Regel auch abschwellend sowie entzündungshemmend und sollten für etwa 7 Tage genommen werden. Danach ist in der Regel nur bei Bedarf eine Schmerzmedikation erforderlich.

Bis zur Entfernung des Nahtmaterials, 12 bis 14 Tage nach der Operation, können Sie den angelegten Verband gerne belassen. Ist er allerdings zu locker oder unsauber, sollte er gewechselt werden. Für den ersten Termin beim Physiotherapeuten nehmen Sie bitte Ihren Entlassungsbrief, die Rezepte und die Röntgenbilder mit. So kann Ihr Physiotherapeut Sie optimal behandeln und Ihnen Übungen zeigen, die Sie täglich selbstständig durchführen sollen.

„Hätte ich das vorher gewusst, dass ich so wenig Schmerzen haben würde, hätte ich mich viel früher operieren lassen.“

Stimme eines Patienten



Anleitung zur Anlage von stützenden Verbänden in der Fußchirurgie

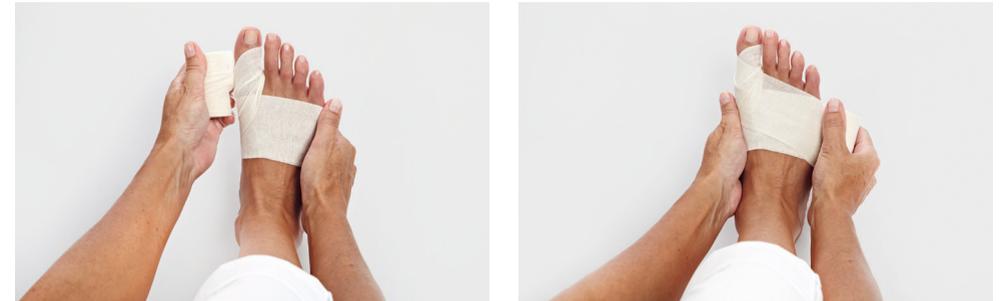
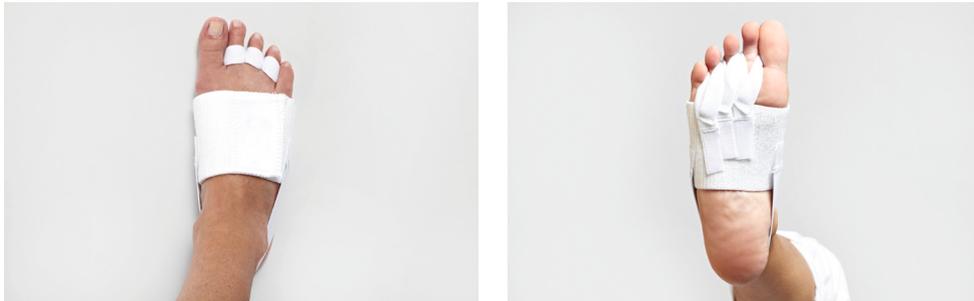
Anlage Hallux-valgus-Schiene



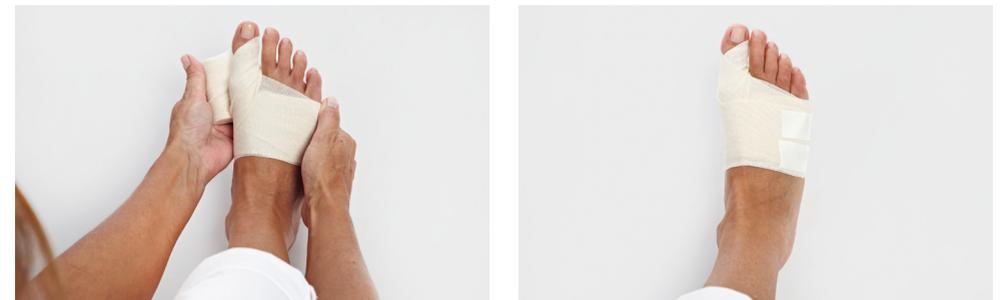
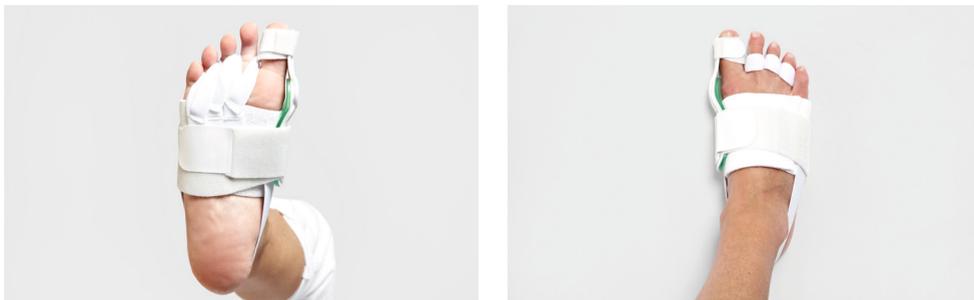
Anlage eines zügelnden Hohmann-Verbandes



Anlage eines Zehensplitts



Kombination Schiene und Zehensplitt



Wund- und Narbenbehandlung

Solange die Fäden und ggf. Drähte noch nicht gezogen sind, dürfen diese Bereiche keinen Wasserkontakt haben (Infektionsgefahr). Am besten wird der Fuß zum Duschen abgeklebt (Plastiktüte und breites Tape oder spezieller Duschschutz). Nach dem Duschen sollte der Verband auf Trockenheit kontrolliert und bei Bedarf gewechselt werden. Bis zur sicheren Wundheilung sollten Sie Sonnenbäder meiden. Nach Entfernung des Nahtmaterials liegen manchmal noch kleine Krusten auf. Diese dürfen nicht selber entfernt werden, bitte warten Sie ab. Mit der Zeit lösen sich diese spontan. Die Narbe kann dann mit speziellen Narbensalben und/oder Narbenpflastern gepflegt werden.

Der Fuß ist die vom Herzen am weitesten entfernte Körperregion, im Vergleich zu anderen Körperstellen dauern Heilvorgänge häufig länger.

Bei Fragen oder möglichen Komplikationen der Wundheilung nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit uns oder Ihrem weiterbehandelnden Arzt auf.

Röntgenkontrolle und Belastungsaufbau

Nach der Röntgenkontrolle (ca. 4 bis 6 Wochen, der genaue Zeitpunkt steht im Entlassungsbrief) können Unterarmgehstützen in der Regel abtrainiert werden. Sobald Sie tagsüber längere Zeit ohne Unterarmgehstützen unterwegs sind und somit Vollbelastung im Therapieschuh besteht, brauchen Sie keine Spritzen zur Thromboseprophylaxe mehr.

Sind Wundheilung, Abschwellung und knöcherner Heilung komplikationslos verlaufen, kann in der Regel nach 6 bis 8 Wochen ein Konfektionsschuh (z. B. ein weitenregulierbarer Schnürschuh/Sportschuh) mit fester Sohle getragen werden. Auch daran muss sich der Fuß zunächst gewöhnen. Bei kleineren Problemen, wie z. B. Schwellungen, können Sie zwischenzeitlich auf den Therapieschuh zurückgreifen. Die Physiotherapeuten sollten in dieser Phase Ihr Gangbild kontrollieren und Ihnen entsprechende Übungen zeigen. Sport ohne Körpergewichtsbelastung (Schwimmen, Radfahren) ist wieder erlaubt. Sportarten mit Stoßbelastung (Joggen, Tennis) und Mannschaftssport dürfen erst nach 12 Wochen wieder begonnen werden.

Nach jeder Belastungssteigerung sind kleinere Schwellungen des gesamten Fußes möglich. Insgesamt ist der Rückgang der Schwellung der langwierigste Teil der Heilung.

Wie können Sie aktiv die Heilung fördern?

Nach Fußoperationen gilt: weniger ist mehr. Je mehr Sie Ihren Fuß schonen und hochlegen, desto weniger wird er anschwellen und desto besser wird er heilen. Vermeiden Sie zu langes Sitzen, Stehen oder Gehen. Achten Sie auf Ihre Körpersignale und auf ausreichende Ruhephasen. Sandalen, Riemchenschuhe, Flip Flops und dünne, sehr bewegliche Sohlen sind in den ersten Monaten eine zu hohe Belastung für Ihren Fuß. Auch das Barfußlaufen (z. B. im Sand) sollten Sie zunächst vermeiden.

So finden Sie uns

ATOS Orthoparc Klinik GmbH
Aachener Straße 1021 B
50858 Köln
T + 49 221 48 49 05-0
service-opk@atos.de
www.atos-kliniken.com

Öffnungszeiten
Täglich 24 Stunden

Orthopädische
und Unfallchirurgische
Notfallaufnahme
Täglich 24 Stunden