

Übungen für den Vorfuß

So können Sie den Genesungsprozess vor und nach einer Vorfußoperation aktiv unterstützen.

In der Zeit vor dem Eingriff:

- Haut- und Nagelpflege - Gönnen Sie Ihrem Fuß eine Massage auf einem Tennisball.

Während Ihres Aufenthaltes im ORTHOPARC

- Konsequente Hochlagerung des Fußes – am besten über Herzhöhe – sowie kühlende Maßnahmen für 10 Minuten unterstützen die Abschwellung.
- Noch etwas besser wirkt die „Fußpumpe“: Den operierten Fuß kräftig hoch und runter bewegen. „Pumpen“ Sie zu jeder vollen Stunde 1 Minute lang.

Nachbehandlung zu Hause

- Bis Ihr Körper die Operationsschnitte ausgeheilt hat, verzichten Sie auf Sonnenbäder oder Höhensonne.
- Hochlagern und die Fußpumpe fördern weiterhin die Abschwellung und die Heilungsprozesse.
- Zugbehandlung (Traktion):
Ziehen Sie mehrmals für 30 sec. an Ihrer Großzehe (Abb.1).
- Danach bewegen Sie den Großzehen jeweils 10-mal hoch-runter (Abb.2 bis 3).
- Mobilisieren Sie nun Ihre Kleinzehengrundgelenke, indem Sie die Zehen nach oben und unten bewegen (Abb.4).

Führen Sie die Übungen 3-mal täglich durch.
Ihr/e Physiotherapeut/in zeigt Ihnen gerne die einzelnen Übungen und begleitet Sie bei Ihren ersten Schritten.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Wenn Ihnen der Operateur das Tragen einer korrigierenden Schiene empfohlen hat, dürfen Sie diese zum üben abnehmen. Beispiele zum richtigen Anlegen der Schiene finden Sie in den Abbildungen unten rechts.



Wir bedanken uns für Ihre aktive Mithilfe.
Für Rückfragen steht Ihnen das Physiotherapie Team
im ORTHOPARC jederzeit zur Verfügung.