

Die Narbe

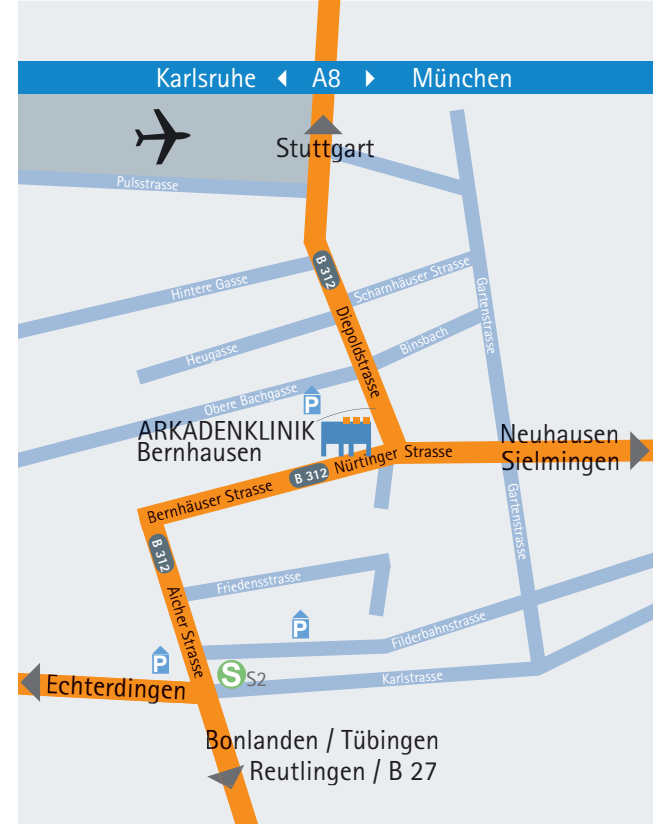
Nach 4 Wochen können Sie anfangen die Narbe in kreisenden Bewegungen mit leichtem Druck des Daumens zu massieren. Sie lösen damit Verklebungen des Gewebes. Die Narbe wird weicher und deutlich unempfindlicher. Sie haben weniger Beschwerden beim Tragen Ihrer normalen Schuhe.

Aqua medical training

In Zusammenarbeit mit dem Fildorado bieten wir Ihnen ein spezielles Nachbehandlungskonzept an. Unter Anleitung von Sporttherapeuten können Sie 4-6 Wochen nach der Operation das betroffene Gelenk im Wasser optimal mobilisieren und die umgebende Muskulatur schonend auftrainieren. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist die abschwellende Wirkung durch den Wasserdruck (nähere Infos entnehmen Sie einem separatem Flyer).

Bitte beachten Sie bei allen Übungen:

Nicht zu viel belasten,
nicht zu lange belasten,
Pausen einlegen und
den Fuß stets kühlen!



ARKADENKLINIK
Unfallchirurgie ■ Chirurgie ■ Orthopädie

Nürtinger Strasse 11 >> 70794 Filderstadt-Bernhausen
Telefon: 0711 - 674 516-28 >> Fax: 0711 - 674 516-51
www.arkadenklinik.de >> mail@arkadenklinik.de

- >> Dr. med. Wilhelm Jenninger, Leiter Knie- und Handchirurgie
- >> Dr. med. Günter Maurer, Leiter Schulter- und Ellenbogenchirurgie
- >> Dr. med. Christoph Wilde, Leiter Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- >> Dr. med. Heinrich Lind, Leiter Endoprothetik, Venen- und Schilddrüsenchirurgie

Stand: November 2012

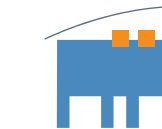
Hallux Valgus - nach der OP



Hallux Valgus

Was ist nach der Operation zu beachten?

Fusschirurgie



ARKADENKLINIK
Unfallchirurgie ■ Chirurgie ■ Orthopädie

Hallux Valgus OP - Und danach?

Nach dem operativen Eingriff steht nun die korrekte Nachbehandlung im Vordergrund. Der Erfolg der Operation ist auch von Ihrer Mitarbeit abhängig. Bitte beachten Sie deshalb genau folgende Hinweise:

Schwellung und Verfärbung

des operierten Fußes ist eine normale Begleiterscheinung und kann oft Tage / Wochen anhalten. Durch Hochlagern und moderates Kühlen des Fußes läßt sich diese Phase verkürzen. Einen speziellen Kühlschuh können Sie dazu leihweise von uns erhalten. Auch nach mehreren Wochen kommt es beim Duschen immer noch zur Dunkelverfärbung ihres Fußes. Dies ist normal und wird von ganz allein verschwinden.

Schmerzen

können durch die zusätzliche örtliche Betäubung des Fußes nach Stunden, oder erst am nächsten Tag auftreten. Sie erhalten von uns am OP-Tag ein Rezept über ein geeignetes Schmerzmittel

(z.B. Ibuprofen®, Novamin), das Sie in den ersten Tagen regelmäßig einnehmen sollten. Es reduziert nicht nur den Schmerz sondern auch die Schwellung. Sollte in der 1. Nacht nach der OP der Verband einschnüren und Schmerzen verursachen, so schneiden sie bitte den Verband unterhalb der mittleren Zehe (fußsohlenseitig) ein.

Beinvenenthrombosen

Zur optimalen Vorbeugung beachten Sie bitte:

- Bewegen Sie vom ersten Tag an beide (!) Beine im Sprunggelenk sowie im Kniegelenk, indem Sie die gestreckten Beine abwechselnd ca. 40 cm anheben und in den Gelenken langsam auf und ab bewegen. Wiederholen Sie diese Übungen stündlich.
- In den ersten 10 Tage nach der Operation benötigen Sie täglich eine Injektion zur „Blutverdünnung“, bei größeren Eingriffen auch länger. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Injektion risikolos selbst durchführen können. Ein Rezept für ein geeignetes Präparat erhalten Sie von uns.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, mindestens 2 Liter Wasser oder Früchtetee; schwarzer Tee, Kaffee oder alkoholische Getränke sind nicht geeignet.

Abhängig vom durchgeführten OP-Verfahren

können Sie mit dem verordneten Schuh auf dem operierten Fuß im Fersenbereich voll auftreten. Das Abrollen über den Vorfuß sollte vermieden werden, gehen Sie im Nachstellschritt. Zur optimalen Schonung und zur eigenen Sicherheit erhalten Sie Gehstützen. Der Schuh sollte zwischen 4 und 8 Wochen je nach OP-Verfahren konsequent getragen werden. (ggf. fragen Sie Ihren Operateur).

Für Verbandswechsel und Wundkontrollen

werden wir mit Ihnen Termine vereinbaren. In aller Regel wird am 1.Tag nach der Operation ein neuer Verband angelegt, danach etwa alle 5-6 Tage. Nach Absprache mit Ihrem Arzt, der Sie zu uns überwiesen hat, können die weiteren Verbandswechsel auch bei ihm stattfinden.

Bitte achten Sie darauf, dass weder Salben noch einschnürende Klebeverbände zum Einsatz kommen!

Die Entfernung der Hautfäden erfolgt nach 14 Tagen. Bei starken Schwellungen (bei Rauchern) können gelegentlich Heilungsverzögerungen auftreten; die Wundfäden sollten dann evtl. länger belassen werden.

Äußere Drähte sollten 4-6 Wochen nach der OP entfernt werden. Röntgenaufnahmen zur Kontrolle der Knochenheilung empfehlen wir nach 4, 8 und bei größeren Eingriffen nach 12 Wochen. Bei komplikationslosem Verlauf sind danach keine weiteren Kontrollen mehr erforderlich.

Fahrtüchtigkeit

Erst wenn Sie den operierten Fuß wieder voll belasten und einen normalen Straßenschuh tragen können, sind Sie wieder in der Lage selbständig Auto zu fahren.

Die Arbeitsunfähigkeit

kann je nach OP-Verfahren, beruflicher Tätigkeit und Belastung 2-8 Wochen betragen, evtl. auch länger. Eine Bescheinigung stellen wir Ihnen gerne aus.

Wie geht es weiter?

Zwei Tage nach Fadenentfernung können Sie bei ungestörter Wundheilung mit dem Duschen beginnen. Beachten Sie dabei aber bitte immer, dass anschließend der Fuß sehr sorgfältig getrocknet wird.

Bitte verwenden Sie anfangs gar keine Cremes im Wundbereich (Infektgefahr!)

Bei einfachen OP-Verfahren kann evtl. nach 4 Wochen oft schon ein Jogging-/ Walkingschuh, mit dicker durchgehender Sohle getragen werden. Bei noch bestehender Schwellung wird das evtl. aber erst später möglich sein.

Auch nach Abklingen der ersten Schwellung werden Sie über Wochen, z.T. auch über die ersten Monate eine Verdickung im Operationsgebiet bemerken. Sie ist durch die Narbenbildung und Knochenheilung bedingt und bildet sich in aller Regel vollständig zurück. Eine Normalisierung des gesamten Fußes tritt nach ca. 3-4 Monaten ein, d.h. der Fuß wird geschmeidiger und schlanker, die Beweglichkeit im Großzehengrundgelenk nimmt zu. Tägliche Fußübungen, die Sie selbst durchführen können, sind notwendig. Eine Anleitung dazu erhalten Sie am Ende dieses Merkblatts.

Einlagen

Einlagen, die Sie vor der OP getragen haben, sollten erneuert werden oder sind evtl. nicht mehr notwendig.

Krankengymnastik

In manchen Fällen ist die Verordnung von Krankengymnastik u./o. Lymphdrainage erforderlich. Wir werden dies bei Bedarf mit Ihnen besprechen.

Übungen

Aktiv: In Rückenlage den Fuß im Sprunggelenk auf und ab bewegen und somit die „Muskelpumpe „ der Wade aktivieren. Versuchen Sie soweit keine Versteifung durchgeführt wurde, die Zehen aktiv zu krallen und zu strecken.

Im Sitzen Füße nebeneinander stellen, mit beiden Füßen arbeiten. Die Zehen in einen trockenen Waschlappen krallen, ihn hochheben und wieder fallen lassen. Den Fuß auf einer liegenden Flasche hin und her bewegen. Ein Stück Küchenpapier mit den Füßen zusammenfallen.

Passiv: Wenige Tagen nach der OP mit der Hand die ganze Großzehe fassen und im Grundgelenk auf und ab bewegen, nicht ziehen oder seitlich bewegen. Somit wirken Sie der Kapselschrumpfung, Vernarbung und den Verklebungen entgegen und erreichen frühzeitig eine bessere Beweglichkeit.