

Merkblatt für Patienten nach einer Rückfussoperation

Bitte beachten Sie nach dem Eingriff nachfolgende Punkte. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Wundheilung.

- **Aufstehen:** Wenn Sie nach der Operation das erste Mal aufstehen, werden Sie von Fachpersonen aus der Pflege oder der Physiotherapie begleitet und unterstützt. Halten Sie sich an die Vorgaben von Arzt, Pflege und Therapien.
- **Belastung:** Gehen nur mit gespaltenem oder geschlossenem Unterschenkelgips. In der Regel dürfen Sie den betroffenen Fuss nach der Operation noch nicht vollständig belasten. Hierfür bekommen Sie eine Instruktion der Physiotherapie. Der Gips muss immer getragen werden, sobald Sie das Bett verlassen.
- **Gehstöcke:** Damit Sie das betroffene Bein korrekt entlasten können, benötigen Sie Gehstöcke. Tragen Sie auf der Gegenseite einen festen Schuh. Vermeiden Sie zu starke Schmerzirritationen. Regelmässiges kurzes Gehen fördert die Durchblutung und beugt Komplikationen vor. Lange Spaziergänge sind zu Beginn nicht sinnvoll.
- **Hochlagern:** Lagern Sie den operierten Fuss in der ersten Zeit mehrmals täglich hoch. Dabei ist es wichtig, dass der betroffene Fuss höher liegt als die Hüfte.
- **Schwellung:** Vermeiden Sie langes Herumstehen oder Sitzen. Dies ist besonders zu beachten, falls die Zehen und/oder der Fuss vermehrt anschwellen oder wenn Sie mehr Schmerzen haben. Lagern Sie in dem Fall den Fuss konsequent hoch. Falls die Schwellung nicht zurück geht, melden Sie sich in der Physiotherapie. Allenfalls muss der Fuss bandagiert werden.
- **Fäden:** Ca. 12-14 Tage nach der Operation werden die Fäden vom behandelnden Orthopäden entfernt. Sie bekommen hierfür einen Termin beim Austritt. In der Regel wird danach der Gips gewechselt und Sie erhalten einen geschlossenen Unterschenkelgips.
- **Beweglichkeit Zehengelenke:** Bewegen Sie regelmässig Ihre Zehen, damit die Gelenke beweglich bleiben. Strecken und beugen Sie die Zehen abwechselnd nach oben und nach unten. Damit verbessern Sie zusätzlich die Durchblutung im Fuss.
- **Ambulante Physiotherapie:** Die ambulante Physiotherapie dient zur Bewegungskontrolle und zur Unterstützung des Heilungsverlaufes. Machen Sie den Termin bereits vor der Operation ab. Planen Sie den ersten Termin in der 2. Woche nach der Operation.

Bei Fragen oder Problemen, melden Sie sich in der Physiotherapie. Wir helfen Ihnen gerne weiter.