



Praxis für Orthopädie Dr. Holzmann

Fuss-Operationen

Praxis für Orthopädie

Dr. med. P. Holzmann
Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
FMH
Blumenstrasse 10
8820 Wädenswil

Tel: 044 780 91 33
Fax: 044 780 12 11
kontakt@ortho-holzmann.ch

FUSS-OPERATIONEN

INFORMATIONSBLATT NACH DER OPERATION

In dieser Broschüre leitet sie durch die Phase der Rehabilitation nach Ihrem Fusseingriff. Diese Zeit ist äusserst wichtig für einen ungestörten Heilungsverlauf und ein wunschgemäßes Resultat der Operation. Durch Ihr richtiges Verhalten können Sie entscheidend zur Heilung beitragen.

Schmerzen und Schwellung

Erfahrungsgemäss klingen Schmerzen nach Fussoperationen in ein bis zwei Wochen weitgehend ab. Schränken Sie sich in der Mobilität möglichst ein. Liegen Sie viel und lagern Sie den Fuss dabei hoch. Stehen Sie nur für das Nötigste auf. Jede Stunde für 10 Minuten aufzustehen ist besser, als 1 Stunde am Stück. Lagern Sie den Fuss dazwischen immer wieder hoch. Sie werden von Tag zu Tag beobachten, wie Sie besser mobil werden und dabei weniger Schmerzen verspüren.

Schmerz und Schwellung sind normale Reaktionen nach einer Operation und deuten meist auf eine zu hohe Aktivität der Heilung hin. Nehmen Sie diese Zeichen ernst und lagern Sie den Fuss vermehrt wieder hoch. Lokale Anwendung von Eis oder Cold-Pack, welche Sie jedoch nicht direkt auf die Haut auflegen dürfen, helfen Schmerzen und Schwellung zu lindern. Eine elastische Binde kann zusätzlich durch eine leichte Kompression helfen. Die starke Tendenz zur Schwellung

wird nach zwei bis vier Wochen zurückgehen. Sie werden aber meist über einige Monate vor allem nach langen Tagen und vermehrter Belastung immer wieder eine Schwellung des Fusses beobachten.

Belastung

Abhängig von der Art des Eingriffes werden wird einen Schuh oder eine Art Gehgips abgeben. Vorfussoperationen können üblicherweise in einem Spezialschuh nachbehandelt werden. Diese Schuhe erlauben meist eine Vollbelastung. Stöcke können aber die Sicherheit beim gehen erhöhen, sind aber nicht obligatorisch.

Rückfussoperationen (Sprunggelenk, Sehnenrekonstruktionen oder Versteifungsoperationen) sowie gewisse Vorfussoperationen bedürfen meist einer längeren Ruhigstellung. Wir setzen hierzu eine abnehmbare Orthese ein, seltener auch einen Kunststoff-Gips. Eine Entlastung an Stöcken zur Mobilisation ist durchschnittlich für sechs Wochen notwendig, danach erfolgt der Übergang zur Vollbelastung, meist immer noch in der Orthese. In den meisten Fällen kann die Orthese zur Körperpflege sowie beim Sitzen und Liegen ausgezogen werden.

Wundpflege

Die Operationsnarben sind mögliche Eintrittspforten für Infektionen und bedürfen einer regelmässigen Pflege. Eine anhaltende Sekretion, das heisst Austritt von wenig Blut und

„Wundwasser“ sind für einige Tage normal. Mit regelmässigem Verbandswechsel können die Wundverhältnisse sauber gehalten werden. Ist die Wunde nach einigen Tagen jedoch trocken und reizlos, kann der Verband geschlossen bleiben.

Ihr Hausarzt oder die Spitexschwester sind in der Beurteilung der Wunden geübt, bei Unsicherheit darf jederzeit dem Operateur angerufen werden.

Welches sind Warnzeichen?

Zunehmende Rötung, Überwärmung, Schwellung und vermehrte (pulsierende) Schmerzen sind Alarmzeichen. In diesen Situationen sollten Sie mit dem Hausarzt oder Ihrem Operateur Kontakt aufnehmen. Von Fall zu Fall muss hier entschieden werden, ob eine drohende Infektion antibiotisch behandelt werden soll.

Thromboseprophylaxe

Das Risiko einer Thrombose nach Fussoperationen ist nicht wesentlich höher als das Spontanrisiko einer Thrombose ohne Operation. Deshalb können wir in der Mehrzahl der Fälle auf eine medikamentöse Blutverdünnung verzichten. Eine einfache Prophylaxe empfehlen wir jedoch in jedem Fall. Mehrmals täglich müssen Sie Ihre Beine bewegen (Velofahren im Bett auf dem Rücken liegend). Nach Operationen des Vorfusses können Sie zusätzlich auch das obere Sprunggelenk mehrmals täglich bewegen.

Fadenmaterial

Fäden müssen entfernt werden oder lösen sich selbst auf und fallen nach zwei bis drei Wochen ab. Für Operationen am Rückfuss verwenden wir meist das etwas kräftigere nicht-resorbierbare (blaue) Fadenmaterial, am Vorfuss hat sich das resorbierbare (weisse) Material ausgezeichnet bewährt. Fäden können beim Hausarzt oder Ihrem Operateur entfernt werden. Falls wir Drähte zur Stabilisierung eingesetzt haben, werden diese meist nach fünf bis sechs Wochen in der Sprechstunde entfernt. Keine Angst! Dies ist praktisch schmerzfrei.

Körperpflege

Sobald Sie gut gehen und stehen können, dürfen Sie duschen. Zu beachten ist, dass eine noch nässende Wunde nicht nass wird. Zum Abdecken eignet sich ein Plastiksack oder ein wasserdichtes Wundpflaster. Nach der Dusche wird das Pflaster entfernt und die Wunde, falls nötig, an der Luft getrocknet und wieder neu verbunden. Sobald die Wunde trocken ist, darf ohne Abdeckung geduscht werden. Falls die Zehen mit aus der Haut ragenden Drähten versorgt worden sind, müssen Sie bis zur Drahtentfernung Vorsicht walten lassen und nur mit einem Schutz duschen. Anschliessend sollte zum Schutz ein Schnellverband über die Drahtenden geklebt werden. Eine Sitzgelegenheit (Gartenstuhl aus Plastik) in der Dusche kann helfen, Stürze oder Misstritte zu vermeiden.

Arbeitsfähigkeit

Die Arbeitsfähigkeit nach Fussoperationen hängt von der Tätigkeit ab, wie natürlich auch von der Art des Eingriffes. Häufig kann mit dem Arbeitgeber eine Lösung gefunden werden, dass vorübergehend eine leichtere Arbeit gefunden werden kann, so dass eine Rückkehr zur Arbeit vorgezogen werden kann. Auch bei sitzenden Tätigkeiten muss jedoch der operierte Fuss auf einem Stuhl hoch gelagert werden.

Unsere Angaben zur Arbeitsunfähigkeit sind Richtwerte. Falls Sie sich schon früher so gut fühlen, dass Sie wieder zur Arbeit gehen möchten, so können Sie dies selbstverständlich nach kurzer Rücksprache mit uns tun. Sollte jedoch umgekehrt die Arbeitsunfähigkeit verlängert werden, so können Sie hierzu Ihren Hausarzt aufsuchen oder mit uns Kontakt aufnehmen, so dass das entsprechende Zeugnis ausgestellt werden kann.

EIGENE NOTIZEN/TERMINE

Fäden _____

Kontrolle: _____

Physiotherapie: _____
