

Treppensteigen mit Gehstützen

OP-Nachsorge ambulant

Variante 1: Treppensteigen mit beiden Gehhilfen



Stellen sie Treppab beide Gehstützen nach vorne und setzen das operierte Bein auf die untere Stufe, indem Sie das Gewicht auf die Gehstützen verlagern.

Setzen Sie Treppauf das gesunde Bein voran und stützen sich so mithilfe der Gehstützen ab, um das operierte Bein nachzusetzen.



Variante 2: Treppensteigen mit Griff am Geländer



Stellen Sie Treppab die Gehstütze auf die untere Stufe und stützen sich zusätzlich an dem Geländer ab, um das operierte Bein nachzusetzen.



Die Gehstütze wird zur anderen Seite eng umfasst hinzugenommen, damit diese weiterhin optimal zum Stützen eingesetzt werden kann. Die andere Hand umfasst dabei stabil das Geländer.



Setzen Sie Treppauf das gesunde Bein auf die obere Stufe und stützen sich mithilfe des Geländers und der Gehstütze ab, um das operierte Bein nachzusetzen.

Lieber Patient, liebe Patientin, _____ heute sind Sie von Dr. med. Elsner operiert worden. Zuallererst wünschen wir Ihnen herzlich eine gute Genesung! Damit Ihnen die postoperative Zeit leichter fällt, haben wir Ihnen hier noch einmal einige Fakten zusammengestellt:

Wie geht es nach dem ambulanten Eingriff weiter?

Der erste Heimweg ist der schwierigste ! Lassen Sie sich Zeit, wenn Sie noch nicht ganz sicher an Ihren Gehstützen mobil sind. Vor Ihrer Entlassung findet zudem ein persönliches Entlassungsgespräch mit dem operierenden Arzt statt. In dem Gespräch können Sie noch offen gebliebene Fragen und Unklarheiten gemeinsam besprechen.

Wenn wir Sie dann sicher aus der ambulanten Nachsorge entlassen haben, Sie jedoch zu Hause akute Schmerzen verspüren oder Fieber bekommen sollten, wenden Sie sich bitte an unsere **Notaufnahme** im Klinikum Gütersloh, welche Sie zu jeder Zeit bei akuten Beschwerden ärztlich versorgt.

Die Wunde wurde nach dem Eingriff mit einem **sterilen Verband** geschützt, welcher in der Regel 5 Tage verbleiben kann. Die Wunde sollte ebenfalls nach 2 – 7 Tagen durch den weiterbehandelnden Arzt kontrolliert werden. Nach dieser Zeit reicht in den meisten Fällen ein einfaches Schutzpflaster. Bis die Fäden gezogen werden, sollte der Fuß beim Duschen mit einer wasserdichten Plastiktüte und/ oder einer wasserfesten Folie abgedeckt werden. Das Pflaster sollte danach erneuert werden.

Zur **Vorstellung in der Praxis des weiterbehandelnden Arztes**, vereinbaren Sie bitte möglichst frühzeitig (am besten vor **Entlassung** aus dem Krankenhaus) einen **Termin** (Siehe Kontaktdaten, falls dies durch Dr. Elsner geschehen soll. Normalerweise stellen Sie sich beim zuweisenden Arzt postoperativ vor). Für eine schnellere Genesung können Sie durch die niedergelassenen Kollegen im Rahmen der Nachkontrolle Verordnungen für die Physiotherapie und/ oder die Lymphdrainage sowie Einlagenverordnungen für die Schuhe erhalten.

Die **Fäden** sollten **14 Tage nach der OP** ebenfalls in der Praxis des weiterbehandelnden Arztes entfernt werden, **Drähte** werden nach etwa **4 bis 6 Wochen** entfernt. Nach dieser Zeit sollte ebenfalls erneut ein **Röntgenbild** zur Beurteilung des Korrekturergebnisses angefertigt werden. Bitte stellen sich mit den Aufnahmen nochmals im Klinikum bzw. im ambulanten OP-Zentrum vor. **Nach einem Jahr** erfolgt eine weitere Vorstellung in unserem Haus, um das Endergebnis abschließend mit Ihnen zu besprechen. Falls eine **Metallentfernung** bei Ihnen erforderlich ist, wird dieser Eingriff ebenfalls nach einem Jahr in einem **Abschlussgespräch** mit Ihnen besprochen und geplant.

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899

FAQs OP-Nachsorge

Erfolgschancen der OP/ Spätfolgen

Bei vollständiger Korrektur ist mit dem **Wiedereintreten** einer erneuten **Fehlstellung nicht zu rechnen** – eine Garantie gibt es hierfür jedoch nicht! Kleine Nachkorrekturen sind in einzelnen Fällen erforderlich und meistens mit wenig Aufwand und einer geringeren Ausfallzeit verbunden. Sie können mitwirken, indem Sie nach der Operation das „passende“ Schuhwerk wählen, den Fuß keinen zu großen Belastungen aussetzen und die hier aufgeführten Übungen regelmäßig durchführen.

Wie können Sie den Heilungsprozess unterstützen?

1. **Belasten Sie den Fuß nicht übermäßig, um dem Gewebe die nötige Zeit zur Heilung zu geben.**
2. **Legen Sie den Fuß regelmäßig hoch, um eine größere Schwellung des Gewebes zu vermeiden.**
3. **Bewegen Sie den Fuß auch nach der Operation (ohne Belastung!).**
Die passenden Übungen finden Sie unter „Postoperative Übungen“.
4. **Vermeiden Sie in den ersten Wochen nach der Operation ein zu enges Schuhwerk, sowie Druck auf die Zehen auszuüben.**
5. **Je geringer die Schwellung des Fußes ist, desto schneller ist auch der Heilungsprozess – regelmäßiges Kühlen hilft dabei (3 bis 5 mal am Tag für 10 Minuten), sowie mehrmals täglich Pump- und Kreisellübungen mit dem Fuß durchzuführen, um Ablagerungen im Fuß möglichst zu vermeiden.**

Schmerzmedikation & Thromboseprophylaxe

Nach der Operation ist mit mäßigen Schmerzen zu rechnen. Eine **bedarfswise Einnahme** von **freiverkäuflichen Schmerzmitteln**, wie Paracetamol oder Ibuprofen (400), wird hier empfohlen. Benötigen Sie stärkere Schmerzpräparate, wie Arcoxia, Novalgine, Diclofenac, Ibuprofen 600 oder Clexane, lassen Sie sich ein **Rezept** bei Ihrem weiterbehandelnden Arzt ausstellen und sich zu dem Präparat sowie den Nebenwirkungen vorab beraten. Längere Medikamenteneinnahme und Interaktionen mit Ihren sonstigen Medikamenten sollten Sie immer mit einem Arzt besprechen.

Ist nach einer Operation die **Belastbarkeit** des Beines/ des Fußes **eingeschränkt**, ist das Risiko einer Thromboseentwicklung erhöht. Ein **medikamentöser Schutz gegen Thrombose** ist hier zwingend erforderlich. Die Spritzen erhalten Sie für die ersten Tage im Krankenhaus, danach holen Sie sich bitte ein Rezept bei Ihrem weiterbehandelnden Arzt. Verabreicht wird die Spritze täglich in den Bauch oder in den Oberschenkel.

Wann darf ich meinen Fuß wieder belasten?

- Nach den meisten Fußoperationen ist eine **Vollbelastung** des Fußes erlaubt. Bitte berücksichtigen Sie trotzdem den Fuß zu schonen und **Ruhepausen** einzulegen.
- Bei speziellen Eingriffen ist nur eine **Teilbelastung** (kg) des Fußes zugelassen (durch die Benutzung von Gehstützen), um Schwellungen zu vermeiden und den Fuß zunächst zu stabilisieren. In diesen Fällen wird der Fuß für **Wochen teilbelastet**,
durch:
 - einen **Verbandsschuh**,
 - einen abnehmbaren **Kunststoffstiefel** oder
 - einen **Gipsverband**.

Im Schnitt ist der Fuß nach etwa 4 **12 Wochen wieder voll einsatzfähig** (gehen, laufen, Auto fahren), **sportfähig** nach etwa 2 **6 Monaten**.

Bei Rötungen, plötzlichen schmerzhaften Schwellungen des Fußes/ der Wade oder des gesamten Beines, Entleerung von Eiter aus der Wunde oder Fieber sollten Sie sich umgehend in unserer Fußsprechstunde vorstellen (siehe Kontaktdaten). Außerhalb der Fußsprechstundenzeiten stellen Sie sich bitte in der Notfallsprechstunde des Klinikums vor.

Wann kann ich wieder „richtig“ laufen?

Die Beweglichkeit in den operierten Gelenken ist zunächst eingeschränkt. Durch **gezielte Übungen** und normale Belastung des Fußes kommt es im Laufe der folgenden Monate zu einer kontinuierlichen **Verbesserung der Beweglichkeit** in den Zehengelenken. Der funktionelle Endzustand nach einer Operation ist oftmals erst nach **6 bis 9 Monaten** beurteilbar. Der Heilungsprozess wird durch Röntgenaufnahmen (etwa 6 Wochen nach der OP) überprüft. Danach kann die Belastung des Fußes eingeschätzt und besprochen werden. Achten Sie in dieser Zeit auf ein angemessenes und weites Schuhwerk.

Wie lange bin ich arbeitsunfähig?

Bei **stehenden** Tätigkeiten ist mit einer Arbeitsunfähigkeit von 4 **10 Wochen** zu rechnen. Bei überwiegend **sitzender** Tätigkeit bis zu 2 **8 Wochen** mit weitem Schuhwerk, das den Fuß nicht komprimiert.

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899

Dr. med. Andreas Elsner MHA
Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:
Kurt-Schumacher-Str. 17
33615 Bielefeld
Tel.: 0521/1641747
Ernst-Buschmann-Str. 4
33330 Gütersloh
Tel.: 05241/915020

Klinik:
Städt. Klinikum Gütersloh
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin
Abteilung für Unfallchirurgie
Reckenbergerstr. 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241/8323409
05241/8329451

Neuer Standort: Privat und Selbstzahlerpraxis
• Prävention, Diagnostik
• Beratung, Behandlung
• Komplementäre Therapiekonzepte
Lipper Hellweg 10
33604 Bielefeld
Tel.: 0521/16458899