

FAQs OP-Nachsorge

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

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 **bedarfsweise Einnahme** von **freiverkäuflichen Schmerzmitteln**, wie Paracetamol oder Ibuprofen (400), wird hier empfohlen. Benötigen Sie stärkere Schmerzpräparate, wie Arcoxia, Novalgin, 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.

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