



Orthopädische Chirurgie  
Dr. Rolf F. Oetiker

## Die Zeit nach der Fussoperation - was gilt es zu beachten

Wichtige Informationen zur Nachbehandlung Ihres operierten Fusses

Mit diesem Merkblatt wollen wir Sie auf die wichtigsten Punkte in der Erholung und Nachbehandlung nach Ihrer Fussoperation vertraut machen. Die richtige Anwendung dieser Prinzipien ist für eine problemlose Heilung sehr wichtig; Sie tragen durch die Beachtung dieser Punkte wesentlich zur Heilung und zum Erfolg des Operationsresultates bei.

### Schmerzen und Schwellungstendenzen nach Fussoperationen

Schmerzen sind in den ersten 1 - 2 Wochen wohl noch vorhanden, klingen in der Regel jedoch rasch ab. Durch häufiges Hochlagern können Sie zur raschen Abschwellung beitragen, was wiederum den Gewebedruck in ihrem Fuss vermindert und so die Schmerzen günstig beeinflusst. Versuchen Sie den operierten Fuss höher zu lagern als Ihr Herz, damit eine effiziente Abschwellung erzielt werden kann. Schmerzen und Schwellung können auch als Signale einer übermässigen Aktivität gewertet werden. Nehmen Sie also Notiz von diesen Beschwerden und geben Sie Ihrem Fuss eine entsprechende Ruhepause mit Hochlagern. Günstig können Sie die Abschwellung zudem mit dem Konsum von Ananassaft beeinflussen, der auf natürlicher Basis beinhaltende abschwellende Wirkstoffe enthält. Ebenfalls können Schmerzen und Schwellungen mit Applikation von Eis oder so genannten Cold Packs angegangen werden, wobei diese jedoch nicht direkt auf die Haut aufgelegt werden dürfen (Gefahr von Verbrennungen). Ebenso empfehlen wir zur Prophylaxe der Schwellung in den ersten Wochen, wo möglich und sinnvoll eine elastische Binde zur Kompression anzuwenden. Es ist durchaus normal, dass je nach persönlicher Veranlagung und durchgeführtem Eingriff die Schwellungstendenz bei Fusseingriffen bis zu sechs Monaten und länger anhalten kann und somit das Tragen von engem Schuhwerk in dieser Zeit noch nicht möglich ist.

### Wundpflege

Jede Operationswunde, das heisst jeder Hautschnitt der für eine Operation am Fuss notwendig wurde, ist eine mögliche Eintrittspforte für Bakterien, die zu einer Wundinfektion führen können. Deswegen müssen Wunden regelmässig gepflegt werden. Gerade bei Fussoperationen, wo in der Regel kein blutabführendes Schläuchlein (Redon) angelegt wird, ist eine nach der Operation anhaltende Sekretion von Blut oder Wundwasser über einige Tage durchaus normal. Solange die Wunde nicht trocken ist muss deswegen die Wunde mit regelmässigen sterilen Verbandwechseln gepflegt und kontrolliert werden. Sobald trockene Wundverhältnisse vorliegen, müssen nur noch gelegentliche Verbandwechsel erfolgen. Folgende Veränderungen Ihrer Wunde sind Zeichen einer möglichen Wundheilungsstörung oder Infektion und sollten dazu führen, dass Sie unbedingt Ihren Hausarzt oder auch uns direkt kontaktieren:

- Zunehmende Rötung
- Zunehmende Schwellung
- Überwärmung
- Zunehmendes Verspüren des eigenen Pulses mit Klopfen im Fuss

In einer solchen Situation werden wir entscheiden ob eine ergänzende Schutzbehandlung mit Antibiotica oder gar eine Wundrevision in Betracht gezogen werden muss.

### **Schutz vor Thrombosen und Embolien**

Die Thromboseprophylaxe ist eine wichtige Massnahme zum Schutz vor schwerwiegenderen postoperativen Komplikationen des Kreislaufsystems. Generell gilt, dass nach Fussoperationen das Thromboserisiko eher klein ist. Als einfache Schutzmassnahme können Sie mehrmals täglich Ihre Füsse und Beine durchbewegen mit Kreisbewegungen im Sprunggelenk oder auch mit Velofahrübungen im Bett auf dem Rücken liegend. Dies fördert den venösen Blutabfluss in den Unterschenkelvenen. Sollte aufgrund Ihrer Fussoperation eine längerfristige Ruhigstellung beispielsweise in einer Innostep-Orthese oder einem Gips notwendig werden oder liegen gar Thromboserisiken vor, wird ergänzend eine Prophylaxe mit Spritzen oder Tabletten durchgeführt.

### **Hautfäden**

Prinzipiell wird die Haut mit Hautfäden vernäht. Dabei existieren sowohl selbstabbauende, resorbierbare Fadenmaterialien wie auch nicht resorbierbare Fadenmaterialien. Die nicht resorbierbaren Fadenmaterialien, die wir in der Regel verwenden, müssen nach zwei bis drei Wochen entfernt werden. In seltenen Fällen setzen wir auch resorbierbares Fadenmaterial, vor allem in der Vorfusschirurgie ein. Dieses muss nicht entfernt werden, da es sich selbst verdaut. In vielen Fällen verwenden wir auch Drähte, die zur Stabilisierung in Ihre Zehen eingesetzt werden. Diese werden meist nach 3 - 5 Wochen in unserer Sprechstunde entfernt. Die Entfernung dieser Drähte ist praktisch schmerzlos und Sie müssen sich davor nicht fürchten.

### **Die Belastung nach Fussoperationen**

Je nach Art des Eingriffes erhalten Sie in der Nachbehandlung einen Schuh oder eine so genannte Innostep-Orthese oder gar ein Unterschenkelgips. Die meisten Vorfussoperationen werden in einem Vorfuss-Entlastungsschuh Typ Barouk oder auch in einem flachen Schuh mit harter Sohle vom Typ Darko nachbehandelt. Diese Schuhe erlauben meistens eine Vollbelastung mit so genannter Fersenbelastung, das heisst Belastung im Fersenbereich. Stöcke sind selten notwendig, gelegentlich jedoch Hilfreich zur Erhöhung der Gangsicherheit. Bei grösseren Operationen im Rückfussbereich (Versteifungsoperationen oder auch Eingriffe am Sprunggelenk, etc. sowie gewissen Mittelfussoperationen) ist eine längere Ruhigstellung in der Regel angezeigt. Eine Teilbelastung mit Stöcken zwischen 20 und 40 kg zur Mobilisation über meistens sechs bis acht Wochen ist hier meistens notwendig. Nachdem wir im Röntgenbild eine fortschreitende Verheilung erkennen können, kann dann der Übergang auf die volle Belastung immer noch unter Schutz des Gipses oder der Orthese erfolgen. Im Gegensatz zur Gipsbehandlung erlaubt die Innostep-Orthese die problemlose Körperpflege, da sie zum Sitzen und Liegen ausgezogen werden kann. Die Dauer der einzuhaltenden Teilbelastung, bzw. des Stockgebrauches wird anlässlich der Nachkontrollen mit Ihrem Operateur jeweils festgelegt.

### **Körperpflege**

Auch nach durchgeführter Fussoperation kann die Körperpflege in den allermeisten Fällen problemlos durchgeführt werden. Ebenso brauchen Sie nicht auf das geliebte Duschen zu verzichten. Beachten Sie jedoch, dass eine noch nicht trockene Wunde nicht nass werden sollte. In der Regel können Sie zum Schutz einen abdichtenden Plastiksack über den Fuss stülpen und so duschen. Zusätzlich gibt es auch wasserdichte Wundpflaster, die ein problemloses Duschen ebenso erlauben. Beachten Sie bitte, dass Sie nach der Dusche den Plastiksack entfernen sollten und die Wunde auf Feuchtigkeit kontrollieren müssen, bzw. diese noch an der Luft trocknen sollten, bevor ein neues Pflaster aufgeklebt wird. Bei trockener und verschlossener Wunde ist auch bei liegendem Hautfadenmaterial das Duschen ohne Abdeckung erlaubt, sofern die Wunde anschliessend sofort sorgfältig trocken abgetupft wird. Um Stürze in der feuchten Dusche zu vermeiden, empfehlen wir zusätzlich einen Stuhl in die Duschkabine zu setzen, damit Sie solche vermeiden können.

### **Arbeitsfähigkeit nach Fussoperationen**

Wie bei allen Operationen generell wird die Arbeitsfähigkeit nach Eingriffen am Fuss vor allem durch die Art Ihrer beruflichen Tätigkeit bestimmt. Sind Sie in einem Büro tätig, so ist eine Wiederaufnahme der Arbeit ganz sicher früher möglich als wenn Sie auf einer Baustelle arbeiten. Deswegen muss die Arbeitsfähigkeit zwischen Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt immer individuell anhand der gegebenen medizinischen Situation und den beruflichen Anforderungen festgelegt werden. Ein entsprechendes Arbeitszeugnis werden wir Ihnen bei dieser Gelegenheit ausstellen.

**Die Nachbehandlungsphase nach Fussoperationen ist von entscheidender Bedeutung für den langfristigen Operationserfolg. Zögern Sie deswegen nicht bei unklaren Situationen oder Veränderungen, die auf eine Heilungsstörung hinweisen könnten, Ihren Arzt sofort zu kontaktieren. Wir werden Sie in einem solchen Falle sofort und umgehend zur Kontrolle aufbieten.**

- Ruhigstellung
- Belastung
- Verbandwechsel
- Fadenentfernung und Drahtentfernung
- Physiotherapie
- Duschen und Baden