

Nachbehandlung Lapidus- Arthrodesse

Die Nachbehandlung wird grundsätzlich individuell festgelegt. Es gibt aber einige allgemeingültige Regeln, die eine schnelle und unproblematische Heilung begünstigen.

Unmittelbar postoperativ wird ein gut gepolsterter geschlossener Gips angelegt. Mit diesem kann aufgestanden und gegangen werden. Der Gips darf lediglich abgesetzt werden, eine Belastung von 10 kp darf aber nicht überschritten werden. Die Mobilisation unter Entlastung des Beins wird im Krankenhaus durch Krankengymnasten demonstriert und trainiert. Sie können es aber auch vor der Operation üben!

Diese ersten zwei Wochen sollte der Fuß vorwiegend hochgelegt (und gekühlt) werden. Die Kühlung sollte aber nur so intensiv erfolgen, wie die Kälte als angenehm empfunden wird. Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen oder Freunden verwöhnen! Aufstehen, Gehen und Stehen ist erlaubt, muss aber auf kürzeste Strecken und Zeiten in der Wohnung oder im Haus beschränkt werden. Der betroffene Fuß darf auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus aufgesetzt aber nicht belastet werden (max. 10 kp). Die Entlastung kann nur umgesetzt werden, wenn Sie beide Gehstützen benutzen. In dieser Zeit ist eine Thromboseprophylaxe (durch Heparinspritzen) unverzichtbar.

In Abhängigkeit vom Lokalbefund kann die Rückbildung von Schwellung und Bluterguss und damit die schnellere Heilung durch Medikamente oder auch homöopathische Mittel (Arnica D30 1x täglich 5 Globuli; D6 3x täglich 5 Globuli) befördert werden. Dies wird bei der ersten Visite am Tag nach der Operation festgelegt, eine vorbeugende Therapie hat sich nicht bewährt.

Nach zwei Wochen wird der Gips entfernt und die Fäden gezogen. Es wird ein Walker angepasst, der den operierten Fuß die nächsten vier bis sechs Wochen schützen soll. Der Gebrauch des Walkers wird Ihnen in der Praxis demonstriert. Spätestens jetzt beginnt auch die Krankengymnastik mit Lymphdrainage und Bewegungsübungen für den Großzeh. Dabei soll vor allem die Extensionsbewegung (vom Boden weg) geübt werden, da wir diese Bewegung dringend für den Abrollvorgang, der ein flüssiges Gangbild ermöglicht, benötigen.

Aber auch die sog. Plantarflexion, die Bewegung der Großzehe bodenwärts, ist für Gang- und Standsicherheit wichtig. Die Krankengymnastik dient vor allem der Anleitung, die kurzen Behandlungszeiten allein reichen nicht aus. Durch eigenes Üben erreichen Sie schneller den gewünschten Behandlungserfolg.

Bei trockenen und reizfreien Wundverhältnissen können Sie auch auf ein bewährtes Hausmittel zurückgreifen, um eine weitere Beschleunigung der Abschwellung zu erreichen: zwei bis drei Mal am Tag können Sie Quarkwickel machen. Dazu nehmen Sie kühl-schrankkalten Quark und verteilen ihn auf dem Fußrücken. Bevor der Quark fest wird (nach ca. 20 Minuten) muss er kurz abgespült werden.

Nach sechs Wochen erfolgt in der Praxis eine Röntgenkontrolle, in Abhängigkeit von diesem Befund wird (unabhängig von der Schmerz- und Schwellungssituation) die mögliche Steigerung der Belastung festgelegt. Meist kann dann die Belastung schmerzlimitiert gesteigert und der Walker abgelegt werden. Die Heparinspritzen sind nicht mehr notwendig, wenn Sie mehr als 20 kp belasten und den Fuß im Sprunggelenk bewegen können.

Arbeitsfähigkeit wird bei ungestörtem Verlauf nach acht bis zwölf Wochen erreicht. Denken Sie bitte daran, dass Operationen am Fuß immer eine lange Erholungszeit benötigen. Sprechen Sie die Nachbehandlungszeit mit Ihrem Arbeitgeber ab und planen Sie die Entlastungszeit mit Ihren Angehörigen. Anfänglich fallen Sie für alle Hausarbeiten aus! Beachten Sie, dass Beschwerden bis zu einem halben Jahr nach einer Fußoperation auftreten können. In der Regel sollte aber nach drei Monaten eine beschwerdefreie Belastung möglich sein. Sollte dies nicht möglich sein, stellen Sie sich bitte wieder vor, so dass wir gemeinsam nach Ursachen und Lösungsmöglichkeiten suchen können.

Sollten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus die Schmerzen im Gips nicht nachlassen oder wieder stärker werden, stellen Sie sich bitte umgehend in der Praxis vor. Wenn diese nicht besetzt ist, wenden Sie sich bitte an die Rettungsstelle des Krankenhauses, in dem Sie operiert wurden oder an die Rettungsstelle des nächst gelegenen Krankenhauses.

Ich wünsche Ihnen einen guten und zufriedenstellenden Behandlungsverlauf!