

**Röntgenkontrolle und Wiedervorstellung in unserer Fußsprechstunde:** Bei Entlassung steht der Nachsorgetermin nach 6 Wochen in unserer Sprechstunde fest. Bei diesem Termin wird der operierte Fuß geröntgt und entschieden, ob Sie übergehen können in die Vollbelastung im Konfektionsschuhwerk. Bei Ihrer stationären Entlassung erhalten Sie in der Regel Rezepte für neu verordnete Medikamente, sowie Hilfsmittel und (wenn benötigt) eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für eine Woche. Die weiteren Rezeptierungen erfolgen durch den Hausarzt oder Orthopäden.

**Nofall:**

In folgenden Fällen sollten Sie sich umgehend ärztlich vorstellen:

- plötzliche auftretende Schmerzen und Schwellung des Fußes
- Entleerung von Eiter aus den Wunden
- Fieber
- Sturz auf das operierte Bein
- plötzliche schmerzhafte Schwellung der Wade oder des gesamten Beines

***Wir sind für Sie da in der KLINIK DR. GUTH!***



Sie erreichen die **Klinik** unter 040 82281-0 oder die **fußchirurgische Sprechstunde** Montag - Donnerstag (08:00 - 16:00 Uhr) und Freitag (nur telefonisch, 08:00 - 12:00 Uhr) unter der Telefonnummer 040 82281-282 / -247 oder per E-Mail: [fussklinik@drguth.de](mailto:fussklinik@drguth.de)

**Nachbehandlung**  
**Abtragung der Haglundexostose und**  
**Naht der Achillessehne**  
**in der Abteilung Fußchirurgie**  
**der KLINIK DR. GUTH**



**Dr. med. Springfield**  
**Dr. med. Gundlach**  
**Herr Deibele**  
**Dr. med. Mallison**  
**Dr. med. Heinrich**

Bei Ihnen wird eine Haglundexostose/Knochensporn abgetragen und/oder die Achillessehne genäht. Hierfür haben wir ein paar Informationen für Sie zusammengestellt.

### **Mobilisierung**

In den **ersten 6 Wochen** mobilisieren Sie sich an Unterarmgehstützen in dem verordneten Walker mit einer Teilbelastung von 20 kg. Teilbelastung bedeutet, dass der Fuß nur aufgesetzt, aber nicht mit zusätzlichem Körpergewicht belastet wird (max. 20 kg Belastung). Die Technik des Gehens erlernen Sie mit unseren Physiotherapeuten. Zur Nacht bitten wir Sie die Castschiene anzulegen. Am Ende der **3. Woche** erfolgt die Reduktion der Keile um 1 Keil pro Woche. Ab der 6. Woche sollte die Nullstellung im Sprunggelenk erreicht werden. Bitte berücksichtigen Sie, dass es zu schmerzhaften Schwellungen des Fußes durch übermäßige Belastungen kommen kann. Sie sollten Ihren Fuß deshalb weitgehend schonen und regelmäßig Ruhepausen durch Hochlagerung des Fußes einhalten. Bei einer Einschränkung der Belastung der Füße ist auch **das Autofahren nicht möglich.**

### **Übungsbehandlung für die Fußgelenke:**

Eigenständige aktive Bewegungsübungen ohne Belastung des Fußes sind bereits am 1. postoperativen Tag möglich. Es ist gewünscht, dass Sie den Fuß und das Sprunggelenk selbstständig bewegen. Bei ausgeprägter Schwellneigung kann mit Lymphdrainage Anwendungen nach dem Fadenzug begonnen werden. Beginn von **physiotherapeutischen Übungsbehandlung** zur Mobilisierung des Sprunggelenks und des Gastrocnemiuskomplex ist nach 6 Wochen erforderlich. Bitte vereinbaren Sie sich frühzeitig Termine hierfür. Entsprechende Rezepte bekommen Sie von uns. Sportliche Aktivitäten können frühestens ab dem 3. Monat begonnen werden. Training auf

Leistungssportniveau sollte frühestens nach 6 Monaten und eine Wettkampfteilnahme frühestens nach 12 Monaten durchgeführt werden.

### **Verband:**

Kurz vor der Entlassung aus der stationären Behandlung wird Ihnen ein frischer Verband angelegt. Dieser Verband kann in aller Regel 2 bis 3 Tage verbleiben. Der Verbandwechsel sollte auch nach der Entlassung durch medizinisch geschultes Personal erfolgen. Wir empfehlen Ihnen hierzu Ihren Hausarzt oder einweisenden Kollegen anzusprechen. In der Dusche sollte der Fuß wasserdicht abgedeckt werden, so dass der Verband trocken bleibt. Sollte der Verband feucht sein, muss dieser gewechselt werden. Ein Vollbad ist in den ersten Wochen nach einer Fußoperation leider nicht möglich. Erst wenn die Hautfäden entfernt, eventuell eingebrachte Drähte gezogen sind und die Wunden sich vollständig verschlossen haben, können Sie baden.

Frische Narben reagieren auf Sonne mit dauerhafter Rötung. Daher sollten Sie diese 4-6 Monate nicht der Sonne aussetzen. Dies gilt auch für das Solarium. Im ersten Jahr nach der Operation sollte ein erhöhter Sonnenschutzfaktor aufgetragen werden.

### **Thromboseschutz:**

Wenn Sie mit Ihrem operierten Fuß nicht vollbelasten dürfen, ist das Risiko eine Thrombose (venöser Gefäßverschluss) zu entwickeln erhöht. Aufgrund dessen benötigen Sie einen medikamentösen Schutz (Thromboseprophylaxe). Üblicherweise erfolgt dieser durch subkutane Injektionen (Bauchspritzen).

### **Entfernen von Hautnähten und Drähten:**

Der Fadenzug erfolgt in der Regel 12-14 Tage nach der Operation.