

### ***Nachbehandlung Schaftumstellung (Meyer/ SCARF)***

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

Die ersten zwei, drei Tage 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 aufgesetzt aber nicht belastet werden (max. 20 kp über Ferse oder Fußaußenrand). Benutzen Sie den verordneten Vorfußentlastungs- oder Verbandschuh und zur Sicherheit beide Gehstützen. 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 ca. einer Woche beginnt 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. Wenn die Bewegungen nicht mehr schmerzen kann die Belastung bis zur Schmerzgrenze gesteigert werden, bei Schmerzfreiheit ist ab jetzt Vollbelastung erlaubt. Spezialschuh und Stützen können schrittweise weggelassen werden. Die Heparinspritzen sind nicht mehr notwendig, wenn Sie mehr als 20 kp belasten und den Fuß im Sprunggelenk bewegen.

Bei trockenen und reizfreien Wundverhältnissen ab dem 4. Tag, sonst nach Rücksprache, spätestens nach Fadenzug (um den 12. Tag nach der Operation herum) 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. Die Narbe sollte dabei ausgespart werden. Es macht aber nichts, wenn sie zufällig mit dem Quark in Kontakt kommt. Bevor der Quark fest wird (nach ca. 20 Minuten) muss er kurz abgespült werden.

Sollten nach der Operation die Schmerzen oder die Schwellung nicht nachlassen oder wieder stärker werden, entwickelt sich gar eine Rötung oder Fieber, 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 nächstgelegenen Krankenhauses.

Nach vier bis sechs Wochen erfolgt in der Praxis eine Röntgenkontrolle, in Abhängigkeit von diesem Befund wird (unabhängig von der Schmerz- und Schwellungssituation) die mögliche Belastung festgelegt. Arbeitsfähigkeit wird bei ungestörtem Verlauf nach drei bis sechs Wochen erreicht. Denken Sie bitte daran, dass Operationen am Fuß 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 zwei, 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.

Ich wünsche Ihnen einen guten und zufriedenstellenden Behandlungsverlauf.