

## Generelle Empfehlungen:

- Lagern Sie den operierten Fuß hoch, um das Anschwellen zu fördern
- Bei starker Schwellung sollte Lymphdrainage durchgeführt werden und ggf. Kompressionsstrümpfe getragen werden
- Lassen Sie regelmäßig Ihren weiterbehandelnden Arzt die Wunden kontrollieren. Die Wunden sollten trocken gehalten werden. Verwenden Sie keine Cremes oder Salben, bis die Wundheilung abgeschlossen ist bzw. die Hautfäden entfernt wurden (üblicherweise nach 14 Tagen).
- Halten Sie die Empfehlungen zu Belastung/Entlastung des operierten Fußes exakt so ein, wie dies im Entlassungsbrief aufgeführt ist, um die Heilung nicht zu gefährden.
- Den Verbandschuh, Stiefel oder die Gippschiene wie vorgesehen tragen. Zur Durchführung der gezeigten Übungen darf dieses Hilfsmittel jedoch abgelegt werden.
- Bei Belastung im Verbandschuh drehen Sie das Bein der operierten Seite leicht nach außen („wie Charlie Chaplin“), um das Abrollen nach vorne über den Schuh zu vermeiden.

Das Team der Fußchirurgie wünscht Ihnen gute Genesung! Bei Auffälligkeiten oder Problemen wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat.

## Sekretariat

Tel.: 0228-383-532

Fax.: 0228-383-535

Fusszentrum-bn@bn.johanniter-kliniken.de  
[www.johanniter.de/kliniken/bonn/fusschirurgie/](http://www.johanniter.de/kliniken/bonn/fusschirurgie/)



Johanniter GmbH  
Waldkrankenhaus  
Waldstraße 73  
53177 Bonn

Tel: 0228 383 - 0  
Fax: 0228 383 - 996  
[www.bn.johanniter-kliniken.de](http://www.bn.johanniter-kliniken.de)

## Fußzentrum am Waldkrankenhaus Übungen und Empfehlungen nach Ihrer Operation





### Mobilisation Großzehengrundgelenk

- Mit Daumen und Zeigefinger beider Hände gelenknah umfassen
- Großzehe nach oben ziehen, 10 Sekunden halten, nach unten drücken, 10 Sekunden halten
- 3 Minuten üben, 3 mal täglich

### Mobilisation oberes Sprunggelenk

- Fußspitze nach oben ziehen, dann nach unten strecken
- Wichtig als Thromboseprophylaxe, zur Abschwellung, Stoffwechselanregung, Durchblutung und Mobilisation
- Ggf. aus der Gipsschiene heraus üben
- Mindestens 5-10 Wiederholungen, 3 mal täglich



### Aufstehen

- Möglichst hohe Stühle mit Armlehnen verwenden
- An die Stuhlkante vorrutschen und auf den Armlehnen abstützen
- Auf dem gesunden Bein belasten und dieses durchdrücken, der operierte Fuß steht etwas VOR dem gesunden Bein
- Beachten Sie die erlaubte Belastung für den Fuß!



### Mobilisation Zehengelenke

- Alle Zehenspitzen nach oben ziehen, dann nach unten einkrallen
- Wichtig als Thromboseprophylaxe, zur Abschwellung, Stoffwechselanregung, Durchblutung und Mobilisation
- Mindestens 5-10 Wiederholungen, 3 mal täglich

### Mobilisation Hüfte-Knie-Sprunggelenk

- Das Bein in Knie und Hüfte beugen und die Fußspitze nach oben ziehen
- Das Bein ablegen und die Seite wechseln
- Das Bein in Knie und Hüfte strecken und Fußspitze nach unten strecken
- Mindestens 5-10 Wiederholungen, 3 mal täglich

### Duschen

- Einen Duschocker verwenden
- Den Verbandshuh/Stiefel oder die Gipsschiene mit einer Plastiktüte oder einem Spritzschutz gegen Feuchtigkeit schützen!
- Den Verband und die Wunden trocken halten!
- Nach Fadenentfernung ist das Abduschen des Fußes bei trockenen Wundverhältnissen möglich. Dabei jedoch nicht auf dem operierten Fuß barfuß stehen!
- Rutschfeste Matte vor der Dusche verwenden
- Wenn möglich Haltegriffe verwenden



## Übungen und Empfehlungen nach Ihrer Operation