

# Nachbehandlungsschema nach Arthrodesese/Versteifung OSG, USG und Fußwurzel

Dieses Schema stellt unsere generelle Empfehlung zur Nachbehandlung dar, das individuelle Konzept kann abweichen

<b>1. - 2. Woche nach Operation</b>	Hochlagerung, Kühlung, Schonung
	Tragen der Schiene Tag und Nacht, komplette Entlastung bis zum Vorliegen trockener Wundverhältnisse
	Gangschulung im Walker unter 15 kg Teilbelastung nach Freigabe durch Operateur (bei Fähigkeit zur Teilbelastung, alternativ Entlastung bis zur knöchernen Heilung)
	Lymphdrainage des Lymphabstromgebietes
	Bewegungsübungen der Zehen
<b>Ab dem 14. Tag nach der Operation</b>	Fadenzug bei stabil verheilter trockener Wunde
<b>3. - 8. Woche nach Operation</b>	Träger der Schiene oder des Walkers Tag und Nacht
	Gangschulung im Walker unter 15 kg Teilbelastung, alternativ bei Unfähigkeit zur Teilbelastung Entlastung im circulären Gips
	Lüften des Fußes im Liegen
	Lymphdrainage, ggf. Kompressionsstrumpfe Kl 2
	Freie Bewegung der Zehen, Isometrische Anspannungsübungen, Erhalt der Knie- und Hüftübergreifenden Muskulatur
<b>8.- 12. Woche nach der Operation</b>	Röntgenkontrolle, ggf. CT Kontrolle
	Tragen des Walkers bei Belastung unter schrittweiser Belastungssteigerung (bei regelrechter radiologischer Kontrolle)
	Belastungsfreie Bewegungsübungen, Isometrische Anspannungsübungen, Lymphdrainage
<b>Ab der 12. Woche nach Operation</b>	Röntgen Verlaufskontrolle, ggf. CT Kontrolle weitere Freigabe nur bei sicherer Konsolidierung
	Vollbelastung im Schuhwerk ggf. mit Sohlenversteifung und Einarbeitung Abrollhilfe Anpassung weichbettender Einlage

	Bei TTC Arthrodesese Anpassung Arthrodesestiefel
	Beginn mit Walking, Ergometertraining, Wassergymnastik nach Beschwerden
	Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining, Propriozeptionstraining, Training funktionelles Gangbild, funktionelle Beinachsenstabilisierung
<b>Perspektiven ab dem 6. Monat nach dem Eingriff</b>	Radfahren, Ergometer, Stepper, Walken, Wandern, Ski-Langlauf, Schwimmen möglich
	Impact-Sportarten (Kampf-, Ball-, Kontakt-, Sprung und Laufsportarten) ggf. in deutlich reduziertem Umfang je nach Beschwerden möglich
<b>Generell</b>	Thromboseprophylaxe bis zur sicheren hilfsmittelfreien Vollbelastung
	Bei auffälliger Wunde, Blutung oder Schmerzzunahme außerplanmäßige ärztliche Kontrolle
	Duschen nur unter wasserdichtem Schutz des Verbandes Verzicht auf eigenständige Verbandwechsel, Auftragen von Salben auf die Wunden in den ersten 6 Wochen etc. wenn nicht explizit anders besprochen
	Duschen nur unter wasserdichtem Schutz des Verbandes
	Vitamin C und Calciumreiche Ernährung Einnahme von Vitamin D 3 (bspw. 1000-2000 IE/Tag)