

Nachbehandlungsschema nach korrigierender TMT-1- Arthrodesese/Lapidus-Arthrodesese

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

1. - 2. Woche nach Operation	Hochlagerung, Kühlung, Schonung
	Regelm. Wundkontrollen, redressierende Verbände der Großzehe
	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
	Freie Bewegung Knie und Hüfte im Sitzen oder Liegen ohne Belastung
Ab dem 14. Tag nach der Operation	Fadenzug bei stabil verheilter trockener Wunde
3. - 6. Woche nach Operation	Trager der Schiene oder des Walkers Tag und Nacht
	Bei trockener Wunde kann statt der redressierenden Verbände auch ein Zwischenzehekeil bzw. eine Hallos-Schiene getragen werden
	Gangschulung im Walker unter 15 kg Teilbelastung
	Lüften des Fußes im Liegen
	Lymphdrainage, ggf. Kompressionsstrumpfe Kl 2
	Isometrische Anspannungsübungen, Erhalt der Knie- und Hüftübergreifenden Muskulatur, belastungsfreie Bewegung des OSG
6. Woche nach der Operation	Röntgenkontrolle, ggf. CT Kontrolle
	Tragen des Walkers bei Belastung unter schrittweiser Belastungssteigerung (bei regelrechter radiologischer Kontrolle)
	Belastungsfreie Bewegungsübungen der Fußgelenke, Isometrische Anspannungsübungen, Lymphdrainage, Bewegungsübungen der Zehen

	Bei guter Abschwellung Wechsel in das eigene Schuhwerk und Belastungsaufbau
	Tragen des Zwischenzehenkeiles tagsüber und der Tallux-Schiene nachts
Ab der 9. Woche nach Operation	Walking, Ergometertraining, Wassergymnastik nach Beschwerden
	Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining, Propriozeptionstraining, Training funktionelles Gangbild
Perspektiven ab dem 3. Monat nach dem Eingriff	Radfahren, Ergometer, Stepper, Walken, Wandern, Ski-Langlauf, Schwimmen möglich
	Impact-Sportarten (Kampf-, Ball-, Kontakt-, Sprung und Laufsportarten) im weiteren Verlauf je nach Trainingszustand vor der OP und persönlichem Anspruch möglich
Generell	Thromboseprophylaxe bis zur sicheren hilfsmittelfreien Vollbelastung
	Duschen nur unter wasserdichtem Schutz des Verbandes
	Bei auffälliger Wunde, Blutung oder Schmerzzunahme außerplanmäßige ärztliche Kontrolle
	Verzicht auf eigenständige Verbandwechsel, Auftragen von Salben auf die Wunden in den ersten 6 Wochen etc. wenn nicht explizit anders besprochen