

REHABILITATION NACH ACHILLESSEHNENNAHT**1. - 10. Woche** nach Operation:

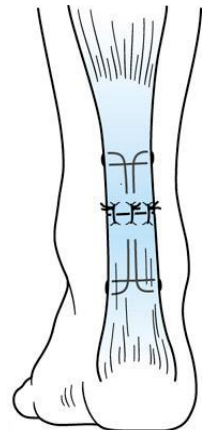
Sie tragen eine Gipsschiene in Spitzfußstellung zunächst Tag und Nacht. Mit Gipsschiene nicht auftreten, da die Schiene die Belastung nicht aushält! In den ersten 7 Tagen sollten Sie das operierte Bein oft hochlegen und schonen, um Wundheilungsstörungen zu vermeiden. Lassen Sie die Wunde ca. alle 3 Tage von Ihrem Hausarzt kontrollieren. **Ab der 4. Woche**, kann mit der 23°-Lauforthese belastet werden – abhängig von der Wundheilung und schmerzabhängig auch ohne Krücken. Sobald die Lauforthese abgenommen wird, muss die Gipsschiene wieder angelegt werden. In den ersten 10 Wochen soll der Fuß konstant in Spitzfußstellung gehalten werden. In diesen 10 Wochen sollten Sie eine Thrombosevorbeugung mit Heparinspritzen durchführen. Wir zeigen Ihnen am Operationstag wie Sie sich selbst spritzen können. Sie sollten umgehend Ihren Arzt aufsuchen, wenn Rötung, Schwellung, erhöhte Temperatur oder Dauerschmerzen auftreten.

Vermeiden Sie in den ersten 3 Wochen Wärmeeinwirkung (keine Sauna, keine übermäßige Sonnenbestrahlung), da es sonst zu einer Schwellung kommen kann. Sie sollten bis zum Fäden entfernen möglichst kein Wasser auf die Wunde bringen, da sonst Infektionsgefahr besteht. Sie können zum Duschen in dieser Zeit wasserdichtes Pflaster verwenden, sollten dieses jedoch nach dem Duschen wieder gegen ein luftdurchlässiges Pflaster austauschen, um die Wundheilung nicht zu stören.

Krankengymnastik ist in der Regel nicht notwendig.

14. Tag nach der Operation:

Entfernen der Fäden, falls die Wundheilung dies zulässt. Falls die Wunde noch unter Spannung steht, sollten die Hautfäden noch einige Tage länger verbleiben.. Lassen Sie jetzt schon auf 3 Paar Schuhe eine Absatzerhöhung von 1 cm durch den orthopädischen Schuhmachermeister anbringen. Sie werden diese Schuhe ab der 8. Woche nach der Operation brauchen. Ein entsprechendes Rezept haben wir Ihnen mitgegeben.



Vereinbaren Sie bei uns einen Kontrolltermin ca. **3 - 4 Wochen** nach Operation.

Am Ende der **7. Woche** nach der Operation wird der 23°-Keil der Orthese gegen einen 15°-Keil gewechselt. Falls Sie das Auswechseln des Keils nicht selbst durchführen können – rufen Sie den Orthopädietechniker an, der Ihnen die Orthese geliefert hat. Sie brauchen ab Ende der 7. Woche nachts keine Gipsschiene mehr tragen, dürfen jedoch nur mit Orthese auftreten.

Nach 10 Wochen können Sie die Lauforthese ablegen und mit den absatzerhöhten Schuhen gehen (weitere 12 Wochen). Eventuell benötigen Sie in den ersten Tagen wieder Krücken, bis sich das operierte Bein wieder an das normale Gehen gewöhnt hat. Vermeiden Sie für weitere 3 Wochen abrupte Belastung der Achillessehne (Vorsicht z.B. beim Treppensteigen).

Mitglied bei:



Praxis
Parsifalstraße 5
95445 Bayreuth
Tel. 0921 / 75757-0
Fax 0921 / 75757-57

ambulante u. stationäre
Operationen:
Lohengrin Klinik
Klinik Hochfranken



Praxisverbund mit
Gemeinschaftspraxis Hof
· Dr. Fischer
· Dr. Stier
· Dr. Müller
· PD. Dr. Simank
· Dr. Greiner-Perth

Nach Ablegen der Orthese können Sie ab der 10. Woche nach Operation langsam mit dem Rad fahren beginnen. Nach 6 Monaten können Sie mit langsamem Joggen beginnen. Spielsportarten (Tennis, Fußball....) sollten Sie frühestens 1 Jahr nach der Operation beginnen.

© Prof. Dr Fritsch Bayreuth

Mitglied bei:

Mein Gesundheitsnetzwerk

Praxis
Parsifalstraße 5
95445 Bayreuth
Tel. 0921 / 75757-0
Fax 0921 / 75757-57

ambulante u. stationäre
Operationen:
Lohengrin Klinik
Klinik Hochfranken

 ORTHOPÄDIEGRUPPE
NORDBAYERN

Praxisverbund mit
Gemeinschaftspraxis Hof
· Dr. Fischer
· Dr. Stier
· Dr. Müller
· PD. Dr. Simank
· Dr. Greiner-Perth

Qualitätsmanagement: Zertifiziert nach DIN ISO 9001

RH-07-06