

Was ist nach einer Fußoperation zu beachten?

Schmerzen und Schwellung

Da die meisten Fußoperationen in Regionalanästhesie durchgeführt werden, treten in den ersten 10–20 Stunden nach dem Eingriff in der Regel keine Schmerzen auf – der gesamte Fuß ist noch betäubt. Um eine rasche Abschwellung zu fördern, sollte der operierte Fuß möglichst häufig hochgelagert und gelegentlich gekühlt werden.

Thromboseprophylaxe

Da der Fuß in den ersten Tagen nicht stark belastet werden darf und Sie sich schonen sollen, ist eine Thromboseprophylaxe für 5–7 Tage (je nach Mobilität) notwendig. Die verordneten Thrombosespritzen müssen alle 24 Stunden angewendet werden.

Wundpflege

1–2 Tage nach der Operation erfolgt der erste Verbandswechsel in unserer Praxis. Bis dahin sollte der Verband nicht geöffnet werden. Falls der Verband durchblutet ist, reicht es aus, eine Mullbinde locker darüber zu wickeln.

Nach dem ersten Verbandswechsel kann der Verband eigenständig gewechselt werden – ein Pflasterwechsel alle 1–2 Tage ist ausreichend.

Bitte achten Sie auf **Anzeichen einer Infektion**: zunehmende Rötung, Schwellung oder Überwärmung der Wunde. In diesem Fall bitten wir um sofortige Vorstellung bei uns – an Wochenenden in einer Notaufnahme.

Hautfäden und Drähte

Etwa 12–14 Tage nach der Operation erfolgt der Termin zum Fadenzug in unserer Praxis. Falls Drähte eingebracht wurden, werden diese in der Regel nach 3–4 Wochen entfernt.

Belastung nach der Operation

Noch im Operationssaal erhalten Sie einen Verbandsschuh mit starrer Sohle. Dieser muss in den ersten 2 Wochen (bis zum Fadenzug) **Tag und Nacht** getragen werden. Grundsätzlich ist mit dem Verbandsschuh **ab dem 1. Tag eine Vollbelastung möglich**, zur Schonung der Wunde und zur Vermeidung starker Schwellung empfehlen wir jedoch die Nutzung von Gehstützen (Krücken) für 3–5 Tage.

Wichtig: Solange der Fuß am Operationstag noch betäubt ist, **muss** der Fuß entlastet und Gehstützen verwendet werden.

Nach 2 Wochen kann der Verbandsschuh nachts weggelassen werden, sollte aber neben dem Bett bereitstehen, um ihn beim nächtlichen Aufstehen sofort anzuziehen. Der Verbandsschuh ist insgesamt **für 6 Wochen zu tragen**, um die Knochenheilung nicht zu gefährden.

Zehenbandage

1–2 Tage nach der Operation legen wir Ihnen eine Zehenbandage an, um die Großzehe in der gewünschten Position zu halten. Diese Bandage sollte **für 6–8 Wochen dauerhaft** getragen werden.

Körperpflege / Duschen

Solange die Wunde nicht vollständig trocken ist, darf sie **nicht nass werden**.

Beim Duschen ist ein **abgedichteter Plastiksack** über dem Fuß oder ein **wasserdichtes Wundpflaster** erforderlich.

Nach dem Duschen sollte das Pflaster entfernt, die Wunde vorsichtig trocken getupft oder an der Luft getrocknet und anschließend neu versorgt werden.

Erst nach Entfernung der Hautfäden darf die Wunde nass werden.

Lymphdrainage / Physiotherapie

Bei starker Schwellung kann Lymphdrainage verordnet werden.

Nach Ablegen des Verbandsschuhs (nach 6 Wochen) und bei eingeschränkter Beweglichkeit des Großzehengelenks erhalten Sie ggf. eine Verordnung für Physiotherapie.

Vor Ablauf der 6 Wochen ist keine Physiotherapie vorgesehen.

Arbeitsfähigkeit

Die Wiederaufnahme der Arbeit hängt von Ihrer Tätigkeit und Ihrer Mobilität ab.

Autofahren ist mit dem Verbandsschuh in der Regel **für 6 Wochen nicht erlaubt**.

Eine Bürotätigkeit (z. B. im Homeoffice) kann eventuell nach 2–3 Wochen wieder aufgenommen werden.

Bei körperlich belastenden Tätigkeiten oder Berufen mit viel Gehen und Stehen besteht meist eine Arbeitsunfähigkeit von **6 bis 12 Wochen**.

Das Tragen von **Arbeitsschuhen mit Stahlkappen** kann die Arbeitsunfähigkeit zusätzlich verlängern.

Nachsorgetermine

Zeitpunkt	Maßnahme
Tag 1–2	Verbandswechsel, Röntgenkontrolle, Bandage
Tag 12–14	Fadenzug
Woche 3–4	Ggf. Drahtentfernung (falls notwendig)
Woche 6	Abschlusskontrolle inkl. Röntgenaufnahme