

Katholische Kliniken im Märkischen Kreis  
**St. Vincenz Krankenhaus**  
Lehrkrankenhaus der Ruhr Universität Bochum

Am Stein 24  
58706 Menden

W [kkimk.de](http://kkimk.de)

## Unfallchirurgie und Orthopädie



**Dr. med. Beatrice Krempel**  
Ltd. Oberärztin

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Fußchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie und Balneologie, Medizinische Begutachtung, Gesundheitsökonomin, Diplom für Berg- und Höhenmedizin, Akupunktur A-Diplom

E [b.krempel@kkimk.de](mailto:b.krempel@kkimk.de)  
T 02373 168 1301



WIE VERHALTE ICH MICH  
NACH EINER FUBOPERATION

Unfallchirurgie und Orthopädie

**St. Vincenz Krankenhaus Menden**

## Mobilisation nur „zur Toilette und zum Kühlschrank“

- I Keine Spaziergänge, Einkäufe, Gartenarbeiten, Haus- oder Wohnungsputz o.ä. mindestens in den ersten 2 Wochen!

## Regelmäßige Hochlagerung und Kühlung, „Fuß über Herzniveau“

- I Der Lymphabfluss ist nicht gewährleistet, wenn Sie sitzen und der Fuß nur hochgelegt wird. Die Leiste darf nicht abgeknickt sein!

## Wenn Sie einen Verbandsschuh tragen

- I Jede Stunde 10 Minuten kühlen mit einem Kühl-Akku
- I Beim Essen den Fuß auf einen Kühl-Akku stellen



## Wenn Sie einen Vacoped/es tragen

- I Sie dürfen ca. 2 x täglich bei Ruhezeiten auf dem/der Sofa/Bett/Liege den Vacoped/es ausziehen und den Fuß kühlen (10 Minuten kühlen – Pause – 10 Minuten kühlen – Pause – immer im Wechsel)

## Zur Thromboseprophylaxe und Unterstützung der Abschwellung

- I Kniegelenke, Sprunggelenke und Zehen (soweit möglich) mehrmals täglich durchbewegen (beugen, strecken, kreisen)

## Bei Kirschnerdrahtfixation

- I Zehen 1-2 x täglich zur Infektprophylaxe mit einem Desinfektionsspray einsprühen! (1 Sprühstoß pro Draht/Zeh genügt!)

**Wenn der Fuß stark anschwillt und sich auch rötet, sind Sie zu viel gelaufen, der Fuß hing zu viel unten oder stand zu oft am Boden!!!**

- I Die Abschwellung des Fußes ist wichtig für die Wund- und Knochenheilung!
- I Mit einem schlanken Fuß passen Sie schneller wieder in normale Schuhe!
- I Sie können die Abschwellung zusätzlich unterstützen mit der Einnahme von Bromelain, Wobenzym, Arnica und/oder viel frische Ananas essen.

Alles Gute für Ihre Füße!

Ihre Fußchirurgin Dr. med. B. Krempel