

Kontakt

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

Am Stein 24
58706 Menden

W kkimk.de

Klinik für 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
T 02373 168 1301



WIE VERHALTE ICH MICH
NACH EINER FUBOPERATION

Klinik für
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