

# Retrograde Rückfußarthrodese nach Sprunggelenksfraktur

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Information und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

**Schwellung und Schmerzen:** Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie den Fuß so oft es geht hochlegen. Kühlen (max. 10 min pro Anwendung) reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Hochlagerung des Fußes** (ggf. in der Gipsschiene) dient der Ruhigstellung und damit der Heilung von Knochen und Weichteilgewebe.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
<b>1. + 2. Woche</b>	Ruhigstellung zur Konsolidierung der Weichteile  <b>Ggf. Gipsschiene in Abhängigkeit der Wundverhältnissen bis zur abgeschlossenen Wundheilung</b>	<b>Vollbelastung bei stabilen Wundverhältnissen</b>	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung Mobilisation Stand und Gangschule mit Gehhilfe  Übungen für angrenzende Gelenke assistive und aktive Bewegungsübungen
<b>Ab 3. Woche</b>	Nach abgeschlossener Wundheilung Freigabe der Bewegung und Belastung		Koordinations – und Stabilisationsübungen Kräftigung der Muskulatur Sturzprophylaxe

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.