

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

## Nachbehandlungsschema Arthrodese am oberen und unteren Sprunggelenk

### Grundsätze der Nachbehandlung und Rehabilitation

Nachbehandlungsschemata gelten als Orientierung. Abhängig von der genauen Operationstechnik, Verlauf danach, Anspruch des Patienten etc. werden diese oft auch individuell angepasst. Die Rehabilitation jedes einzelnen Patienten gestaltet sich unterschiedlich in Abhängigkeit von der Konstitution des Patienten. Durch optimales Einhalten der Rehabilitationsanweisungen kann die Genesung positiv beeinflusst werden.

Eine ausgeglichene Ernährung über den gesamten Zeitraum wird empfohlen. Die Heilung wird durch Vitamin C und D sowie ein Verzicht auf Alkohol und Rauchen positiv beeinflusst.

Narbenmassagen können während des ersten Jahres nach der Operation den Heilungsverlauf günstig beeinflussen. Sie sollten allerdings erst nach vollständiger Abheilung, d.h. ca. 1 Woche nach Fadenzug und erst wenn die Narben trocken und krustenfrei sind, mit einer sanften Narbenmassage, z.B. mit Contractubex® Gel, Bepanthen® Narbengel, o. ä., beginnen. Führen Sie hierzu 2-3 x tgl. für 5-10 Minuten kleine kreisförmige Massagen mit den Fingerspitzen unter Ausübung von leichtem Druck entlang der Narbe aus.

Schützen Sie die Narben während des ersten Jahres konsequent vor Sonnenlicht. Nutzen Sie dazu einen Sunblocker oder eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

### Phase 1 (ersten 24 Stunden) – Postoperative Akutphase:

- 24 h Bettruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, Ruhigstellung in Gipsschiene oder Orthese, Thromboseprophylaxe

### Phase 2 (Tag 2 bis 5) – Postoperative Frühphase:

- Entfernung der Drainage (falls vorhanden)
- Orthese für die nächsten 8 – 10 Wochen Tag und Nacht tragen
- Lymphdrainage wenn nötig
- Erlernen von sicherem Gehen an Unterarmgehstützen unter Entlastung des operierten Beins, Mobilität erreichen, Thromboseprophylaxe

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

**Phase 3 (ab Tag 6 bis Ende Woche 6) – Intermediärphase:**

- Entfernung des Fadenmaterials am 12. - 14. postoperativen Tag
- Orthese für die nächsten 8 – 10 Wochen Tag und Nacht tragen
- Keine Bewegungsübungen am Fuß / Sprunggelenk
- Thromboseprophylaxe

**Phase 4 (ab Woche 7 bis Monat 3) – Postoperative Spätphase:**

- Nach Röntgenkontrolle schmerzabhängige Aufbelastung in der Orthese
- Übergang in einen Stabilschuh nach 8 – 10 Wochen
- Ergometertraining mit geringem Widerstand im Stabilschuh nach 8 – 10 Wochen
- Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung

**Phase 5 (ab dem 4. Monat)**

- Tragen eines Stabilschuhs bei Belastung
- Schwimmen und Radfahren

**Phase 6 (ab dem 6. Monat bis 1. Jahr)**

- Abrollhilfe an Konfektionsschuh
- Aufnahme sportlicher Tätigkeit (Laufen, Wandern)

### Belastung

- Entlastung für 6 Wochen mit Thromboseprophylaxe mit Orthese (Tag und Nacht)
- Danach schmerzabhängige Steigerung bis zur Vollbelastung über 2 - 4 Wochen mit Orthese (Tag und Nacht)
- Fahrrad-Ergometer mit geringem Widerstand ab 8. - 10. Woche postoperativ mit Stabilschuh
- Schwimmen und Radfahren 3 Monate nach der OP

### Beweglichkeit

- 8 - 10 Wochen Tragen einer Orthese Tag und Nacht
- Keine Bewegungsübungen an Fuß / Sprunggelenk für mindestens 12 Wochen
- Hiernach Übergang in einen Stabilschuh angepasst an die Aktivität
- Anpassen einer Bandage oder eines Kompressionsstrumpfes je nach Lokalbefund

### Medikamente

- Antithrombosespritzen sind notwendig, so lange die Teilbelastung erfolgt (dabei regelmäßige Blutkontrollen durch den Hausarzt)
- Schmerzmittel-Einnahme so lange wie Schmerzen bestehen
- Der entzündungshemmende Effekt von z.B. Ibuprofen ist zu vernachlässigen und sollte nur bei ausgedehnten Schwellungs- oder Ergusszuständen wahrgenommen werden

### Thrombosestrumpf

- Ja nach Lokalbefund

### Physiotherapie

- Beginnt bereits im Krankenhaus; bei ambulanter Operation so früh wie möglich beginnen
- In den ersten 6 Wochen Lymphdrainage wenn nötig und Gangschulung in der Orthese unter Entlastung des operierten Beines
- Keine Bewegungsübungen an Fuß / Sprunggelenk für mindestens 12 Wochen
- Nach 8- 10 Wochen ist die ambulante Physiotherapie 2x/Woche für ca. 6 - 12 Wochen empfohlen
- Ziel ist der Kraftaufbau und die Stärkung der Propriozeption

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

#### Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

### Rehazentrum

- Nach Abschluss der Physiotherapie kann die Anbindung an ein Rehazentrum im Sinne einer Funktionsverbesserung nötig sein.

### Nachkontrollen

- Die 1. und 2. Kontrolle bei uns erfolgt in der Regel relativ kurz nach der Operation.
- Der zweite Termin erfolgt zum Entfernen der Fäden (dies kann ggf. auch durch den Hausarzt erfolgen).
- Der dritte Termin findet 6 Wochen nach der Operation statt.
- Der vierte Termin findet ca. 12 Wochen nach der Operation statt.
- Der fünfte Termin findet ca. 18 Wochen nach der Operation statt.
- Der sechste Termin findet ca. 6 Monate nach der Operation statt.
- Der letzte Termin findet ca. 1 Jahr nach der Operation statt.

### Weitere Termine

- Werden daran adaptiert geplant.
- Grundsätzlich können Nachkontrollen auch bei einem anderen Arzt erfolgen. Der Termin zur 6-Wochen-Kontrolle und zur 12-Wochen-Kontrolle sollte jedoch grundsätzlich bei uns erfolgen.
- Außerplanmäßige Kontrollen bei Problemen/Fragen sind jederzeit möglich.

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

### Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung  
Arthrorese am oberen und unteren Sprunggelenk**

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	Die ersten 24 Std.	Tag 2 bis Tag 5	Tag 6 bis Woche 6
<b>Belastung</b>	Entlastung in einer Schiene	Entlastung in einer Orthese	
<b>Beweglichkeit</b>	Keine Bewegung		
<b>Ziel</b>	Postoperative Akutphase	Mobilisation an Gehstützen, Abschwellen, Schmerzreduktion	Schlankes Gelenk
<b>Maßnahmen</b>	Kühlen, Hochlagerung, Physiotherapie zur Gangschulung		
<b>Hilfsmittel</b>	Schiene, Gehstütze	Orthese, Gehstützen	
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel		Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung im Stabilschuh, Schmerzmittel bei Bedarf
<b>Physiotherapie</b>	Gangschule, keine Bewegungsübungen am Fuß / Sprunggelenk, Lymphdrainage wenn nötig		
<b>Gebote</b>	keine Sonne, keine Sauna, kein Alkohol und Nikotin empfohlen, Gefahren vermeiden (Glattteis etc.), Vitamin D und C, nach sicherer Wundheilung Narbenpflege		

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung  
Arthrose am oberen und unteren Sprunggelenk**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	<b>Woche 7 bis Monat 3</b>	<b>Ab Monat 4</b>	<b>Ab Monat 6</b>
<b>Belastung</b>	Belastungsaufbau in der Orthese und dann im Stabilschuh	Vollbelastung	
<b>Beweglichkeit</b>	Keine Bewegung	Frei	
<b>Ziel</b>	Sicherer Gang erst in der Orthese und dann im Stabilschuh	Mobilisation ohne Gehstützen	Schmerzfreier Alltag
<b>Maßnahmen</b>	Physiotherapie zum Belastungsaufbau, Rezeptieren eines Stabilschuhs	Rezeptieren einer Abrollhilfe am Konfektionsschuh	
<b>Hilfsmittel</b>	Orthese, dann Stabilschuh	Abrollhilfe am Konfektionsschuh	Keine
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung im Stabilschuh, Schmerzmittel bei Bedarf	Keine	
<b>Physiotherapie</b>	Gangschule unter schmerzabhängiger Aufbelastung zuerst mit der Orthese, dann im Stabilschuh, keine Bewegungsübungen am Fuß / Sprunggelenk, ggfs. Lymphdrainage	Mobilisation des Rückfußes ohne Bewegung der Fußwurzel	
<b>Heimtraining</b>		Durchführen der erlernten Übungen	
<b>Gebote</b>	Narbenpflege	Tragen einer Abrollhilfe am Konfektionsschuh	