



Liebe Patientin, lieber Patient,

für die Zeit nach Ihrer Operation bzw. **Implantation eines künstlichen Sprunggelenks** haben wir für Sie Informationen zusammen gestellt - als Hilfestellung für Bewegungen im Alltag.

Weitere Fragen besprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten<sup>1</sup>, z.B. bei Bedarf über die Versorgung mit Hilfsmitteln.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

das Team der Physiotherapie

<sup>1</sup> Der einfacheren Lesbarkeit halber wird im weiteren Verlauf ausschließlich die männliche Form gewählt, dies impliziert auch die weibliche Form

# Implantation eines künstlichen Sprunggelenks

## Informationen für Patienten

### Treppen

#### 1. Abwärts

- Zuerst Gehilfe eine Stufe tiefer setzen, den operierten Fuß nach vorne nehmen, fest abstützen, und mit dem nicht operierten Fuß hinunter hüpfen



## 2. Aufwärts

- Auf Gehilfe stützen, den operierten Fuß nach hinten nehmen, und mit dem nicht operierten Fuß eine Stufe hochhüpfen. Dann Stütze und operierten Fuß nachholen.



## **Hochlagerung**

- Vacopedschuh für 6 Wochen
- Fuß regelmäßig hochlagern, und nicht zu lange sitzen



## **Rollstuhlversorgung**

- Bei Bedarf Abklärung über Rollstuhlversorgung für längere Strecken

## **Übungen für Zuhause**

- Bauchlage für die Hüftstreckung
- Kräftigung des Beines, Beinhebung in Seitenlage und Bauchlage
- Mobilisation des Sprunggelenkes entsprechend des Nachbehandlungsplanes

## **Sport**

- Nach ärztlicher Kontrolle, frühestens 6 Wochen nach OP.

### Geeignete Sportarten:

- Nordic Walking
- Wandern
- Fahrrad fahren
- Schwimmen
- Gerätetraining unter Anleitung

### Nicht geeignete Sportarten:

- Sportarten mit schnellen Stopp-Drehbewegungen und Stauchungen.
- Tennis,
- Golf,
- Volleyball

Sollten Sie unsicher sein oder weitere Fragen haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Bei Rückfragen Tel.:

09 31/8 03 16 20 (AB)

16 01 (7:30 – 8:00 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr)

Therapeut/in: \_\_\_\_\_