

Nachbehandlungsschema: Vorfusschirurgie

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
Phase 1 (Woche 1 bis 6)	<p>Struktur Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung</p> <p>Funktion Beweglichkeit des operierten Gelenks in den vorgegebenen Limiten</p> <p>Aktivität Hinkfreies Gehen mit Spezialschuh</p>	Selbständiges Durchführen des Heimprogrammes (siehe Rückseite)	Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen
Nur notwendig, falls in der 6-Wochenkontrolle beim Arzt die obengenannten Kriterien nicht erfüllt werden.			
Phase 2 (ab Woche 7)	<p>Funktion Volle Beweglichkeit des operierten Gelenks</p> <p>Aktivität Hinkfreies Gehen ohne Spezialschuh Alternierendes Treppensteigen</p>	Mobilisation der eingesteiften Vorfussgelenke Gangschulung ohne Stöcke Proprioceptive Übungen	

Heimprogramm

Gehen mit Stöcken (draussen):



Ab dem dritten postoperativen Tag dürfen die Stöcke weggelassen werden.

Hochlagern:



So viel wie möglich den operierten Fuss hochlagern, bis die Schwellung verschwunden ist.

Mobilisation Sprunggelenk in alle Richtungen:



Mobilisation operiertes Gelenk gemäss Instruktion Physiotherapeut/in:
5x täglich, 10 Minuten

Weitere Übungen:
3x täglich, 15 Wiederholungen



In der Luft Velofahren



Gestrecktes Bein abheben
in Rückenlage



Gestrecktes Bein abheben
in Seitenlage



Bridging