

# PATIENTENLEITFADEN

Informationen zur Physiotherapie  
nach Vorfuß-Operationen

[WWW.ORS-M.DE](http://WWW.ORS-M.DE)

Ortho Reha Sport GmbH  
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation

# VORWORT



Sie sind aktuell bei uns in der Physiotherapie nach Ihrer Vorfuß-Operation. Unser Patientenleitfaden, den Sie in Händen halten, ist Ihr Wegbegleiter in den nächsten 12 Wochen.

Der Leitfaden ist so aufgebaut, dass Sie je nach Woche und Ihrem Genesungsfortschritt pro Seite links unter „Patientensicht“ eine umfassende Auswahl an Informationen allgemein bis hin zu möglichen Hilfsmitteln finden. Ergänzend dazu noch nützliche Hinweise, Tipps und ideale Bewegungsvorschläge, damit Sie als Patient bestinformiert Ihre eigene Genesung unterstützen können. Mit diesem Background können Sie die dazu auf jeder Seite rechts vorgeschlagenen Übungen in Ihr eigenes individuelles Aufbauprogramm integrieren – immer unter Aufsicht und Begleitung von unseren erfahrenen und verständnisvollen Physiotherapeuten.

ORTHO, REHA, SPORT – drei Bereiche, die für eine klare und ideal aufeinander abgestimmte und aufbauende Struktur in Ihrem Genesungsprozess stehen. Nach Ihrer Vorfuß-Operation folgt die REHA-Phase, in der mit Hilfe von diagnostischen Checks und Leistungen Ihr aktueller körperlicher Zustand gemessen wird, um Ihnen den für Sie bestmöglichen

Rehabilitationsweg anbieten zu können. Nachdem Sie die Wiedereingliederung in Ihren Alltag erfolgreich abgeschlossen haben, folgt im Anschluss die SPORT-Phase, um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch sportspezifische Trainingsmethoden optimal zu entwickeln und zu entfalten. Ihr ORS-Therapeut erstellt Ihnen gern in Zusammenarbeit mit unserem Programm „Physioangels“ einen individuellen Trainingsplan, den Sie bequem per E-Mail oder auf Ihr Smartphone erhalten und jederzeit unkompliziert verwenden können.

Eine ideale Unterstützung für den künftigen Aufbau Ihrer Fußmuskulatur bietet unser Fußgymnastik-Kurs. Hier erlernen und erfahren Sie als Teilnehmer mehr Wissen über die Füße, wie Sie gezielt Fußprobleme lösen, individuelle Übungen richtig machen und Trainingsvorschläge für zu Hause und unterwegs – die Ihnen auch Freude machen. Zusätzlich erhalten Sie Lösungsansätze für Ihre individuellen Beschwerden wie z.B. Taping bei Hallux valgus, individuelle Schuhberatung und Einlagenversorgung.

Wir wünschen Ihnen beste Genesung  
Ihr ORS-Team



## WOCHE 1 & 2

Heilungsphase

Ziel: Geschlossene Wundheilung v.a. Hautnarbe / Schonung im Alltag

### Patientensicht

- Gangschule mit Hilfen  
(Stützen, Darco Schuh, Aircastwalker)
- Belastung beachten  
(Teilbelastung oder Vollbelastung)
- Bei Bedarf Schmerzmittel einnehmen
- Beweglichkeit in Zehengelenken erhalten

### Übungen

- 2 oder 3 Punkt Gang mit UAGS + Treppe
- Körperwaage zur Belastungskontrolle verwenden, Wadenpumpe in Rückenlage
- Bei Bedarf Zehenkorrektur durch Tapes
- Podologie
- Fußpflege (sanft waschen mit feuchtem Tuch, eincremen)

# 1+2

### Ziel: Mobilitätsförderung der Fußgelenke

#### Patientensicht

- Beweglichkeit Großzehe in Streckung 10°-20°
- Beweglichkeit in Beugung Großzehe 10°
- Beweglichkeit der 2.-4. Zehen v.a. in Beugung
- Quer- und Längsgewölbe am Fuß aktivieren
- Gleichgewichtsübungen
- Belastungsaufbau hin zur Vollbelastung beim Gehen

#### Übungen

- Handgriff zur Eigenmobilisierung der Zehengelenke
- Fußpunkte spüren und Gewölbe anspannen
- Dehnen/Triggern der anliegenden Muskeln, Wade, Hamstrings
- Weiterhin Belastungskontrolle des Fußes mit Hilfe einer Körperwaage

# 3+4





## WOCHE 5 & 6 Koordinationsphase

**Ziel: Vollbelastung Fuß beim Gehen**

### Patientensicht

- Gangschule ohne Hilfsmittel
- Abrollen Vorfuß und Zehen anbahnen
- Beweglichkeit GZ\* in Streckung 10°-30°
- Beweglichkeit GZ\* in Beugung >20°
- Beweglichkeit 2.-4. Zehe in Beugung bis Kontakt zu Boden

\* GZ=Großzehengrundgelenk

### Übungen

- Übungen aus 3.-4. Woche intensivieren
- Unter Begleitung von Therapeut barfuß Gehen
- Belastungsphasen beim Gehen erlernen
- Abrollen über GZ\* üben

# 5+6

ÜBERGANG ZU PHASE 2  
6. - 12. WOCHE



### Ziel: Rehabilitation für Alltag

#### Patientensicht

- Therapie auf der Bank wird zunehmend weniger, denn Ihr Fuß soll Belastung neu kennenlernen
- Das Knochengestüt ist i. d. R. vollständig belastungsstabil
- Funktionelle Belastung der Zehengelenke beim Gehen
- Fußgewölbespannung in Funktion
- 2. Posturomed Messung\*\*
- Neue Einlagen fertigen lassen
- Gleichgewichtsübungen steigern

\*\* 1. Posturomed-Messung findet vor OP statt.

#### Übungen

- Einbeinstand + Variationen
- Dynamisches Gehen
- Beweglichkeit oberes Sprunggelenk verbessern
- Aktives Wadenheben gewichtsreduziert bis Vollbelastung

Ihr Fuß muss sich wieder an die Belastungen in Alltag und Arbeit gewöhnen, hierbei sind kleine Rückschläge möglich – jedoch unbedenklich.





## WOCHE 8 - 12

Sportphase

**Ziel: Vollbelastung Fuß beim Gehen**

### Patientensicht

- Einbeinstand
- Kniebeuge und Ausfallschritte
- Hüpfen / Springen
- Landen und Stabilisieren
- plötzliche Richtungswechsel
- Schnellkraft Fuß
- Reaktivkraft Fuß

### Wichtigste Phase im ORS Programm

Hierbei passen sich die Übungen je nach Sportart und Ziel des Patienten an. Hier können Sie sich testen und gleichzeitig auch stetig an Ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten!

# 8-12

Sie wollen wieder Laufen oder eine andere Sportart ausüben? Ohne eine vollständige Rehabilitation steigt das Verletzungsrisiko rapide.





# ORS-KURS GESUNDE FÜSSE – GESUNDER KÖRPER



Fuß-Kurs mit sofort umsetzbarem theoretischem Wissen, praktischen Übungen und Lösungen von Fußproblemen

## Der Fußkurs von ORS bietet

- mehr Wissen über die Füße
- gezielt Fußprobleme lösen
- individuelle Übungen – für zu Hause und unterwegs

## Sie wollen mehr über Ihre Füße wissen?

Ihren Kurstermin erfragen Sie bitte an der Rezeption, im Internet oder bei Ihrem Physiotherapeuten von ORS. Jetzt buchen!

Wir freuen uns auf Sie. Ihr Team von ORS

# ORS-KURS ANMELDUNG

Bitte füllen Sie die verbindliche Anmeldung vollständig aus und senden Sie diese an  
**Fax: 089 / 95 84 06 49 · E-Mail: [ors-anmeldung@ors-m.de](mailto:ors-anmeldung@ors-m.de) · Post: Engelschalkinger Str. 14 · 81925 München**  
oder geben Sie diese an der Rezeption ab.

Vorname / Name

---

Straße / Nr.

---

PLZ / Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Ort / Datum / Unterschrift

## Kursgebühr

125,- Euro inkl. ges. MwSt.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Informationen

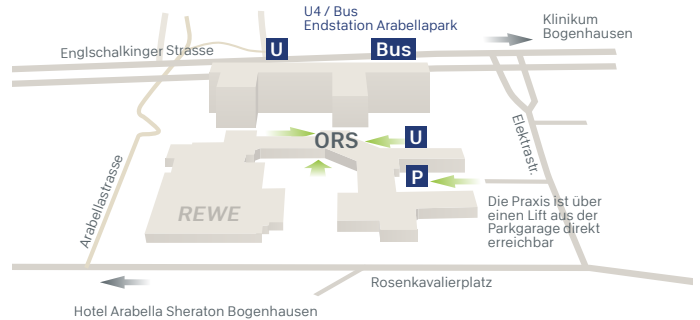
Der Kurs umfasst 2 Kurs-Termine  
von je 3 Stunden (mit Pausen) an  
2 Abenden von 18-21 Uhr.

## Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme  
Kleidung mit.



Ortho Reha Sport GmbH  
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation



Engelschalkinger Str. 14  
3. Stock  
D-81925 München

Tel.: +49 (0) 89 / 999 09 78 31  
Fax: +49 (0) 89 / 95 84 06 49  
E-Mail: [ors-anmeldung@ors-m.de](mailto:ors-anmeldung@ors-m.de)

[WWW.ORS-M.DE](http://WWW.ORS-M.DE)

**Öffnungszeiten**  
Montag-Freitag 8-20 Uhr