



PATIENTENLEITFADEN

Informationen zur Physiotherapie
nach Vorfuß-Operationen

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 / Fuß hochlegen
- Beweglichkeit in Zehengelenken erhalten
- Bei Bedarf Tapeanlage Z2-Z5*

* Z2-Z5= Zehen 2-5

Übungen

- 2 oder 3 Punkt Gang mit UAGS + Treppe
- Körperwaage zur Belastungskontrolle verwenden, Wadenpumpe in Rückenlage
- Eigenständiges Taping der Zehen
- Podologie
- Fußpflege (sanft waschen mit feuchtem Tuch, eincremen)

1+2

Ziel: Mobilitätsförderung der Fußgelenke

Patientensicht

- Mobilisation Z1* in Streckung 10°-20°
- Mobilisation Z1* in Beugung 10°
- Mobilisation Z2-5* nur in Beugung
- Quer- und Längsgewölbe am Fuß aktivieren
- Gleichgewichtsübungen
- Belastungsaufbau hin zur Vollbelastung beim Gehen
- Bei Bedarf Tapeanlage Z2-Z5*

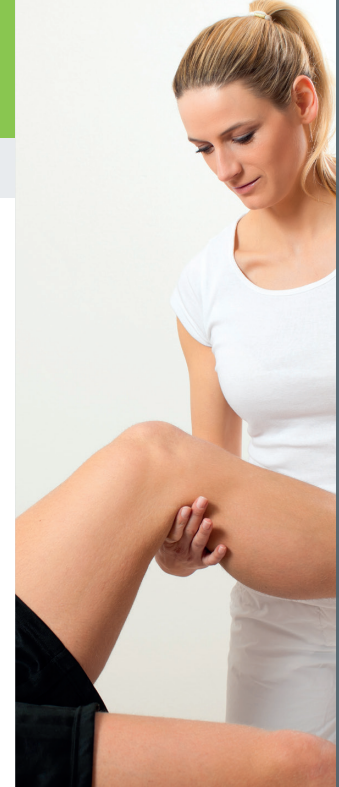
* Z1= Großzehe (Grundgelenk)

* Z2-Z5= Zehen 2-5

Übungen

- Handgriff zur Eigenmobilisierung der Zehengelenke
- Fußpunkte spüren und Gewölbe anspannen
- Dehnen/Triggern der anliegenden Muskeln, Wade, Hamstrings, Oberschenkel
- 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
- Mobilisation Z1* in Streckung 10°-30°
- Mobilisation Z1* in Beugung >20°
- Mobilisation Z2-5* bis Bodenkontakt

* Z1= Großzehe (Grundgelenk)

* Z2-Z5= Zehen 2-5

Übungen

- Übungen aus 3.-4. Woche intensivieren
- Unter Begleitung von Therapeut barfuß Gehen
- Belastungsphasen beim Gehen erlernen
- Abrollen über Z1* anbahnen

5+6

ÜBERGANG ZU PHASE 2
7. - 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**
- Gleichgewichtsübungen steigern

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

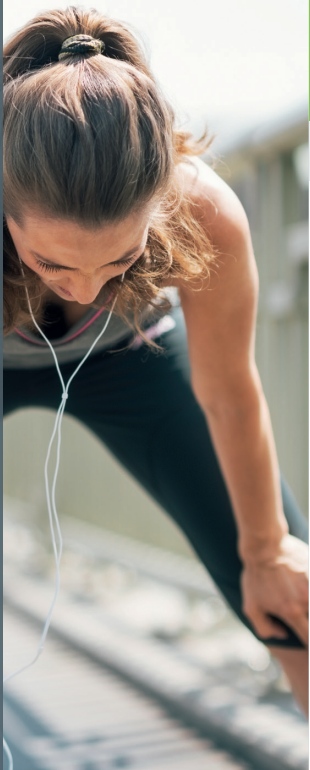
Übungen

- Einbeinstand + Variationen
- Dynamisches Gehen
- Beweglichkeit oberes Sprunggelenk verbessern
- Aktives Wadenheben
- Weitere Übungen in unserem

ORS Reha-Programm

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





WOCHE 8 - 12

Sportphase

Ziel: Vollbelastung Fuß beim Sport

Patientensicht

- Einbeinstand
- Kniebeuge und Ausfallschritte
- Hüpfen / Springen
- Landen und Stabilisieren
- plötzliche Richtungswechsel
- Schnellkraft Fuß
- Reaktivkraft Fuß
- Neue Einlagen fertigen lassen

8-12

ORS Sportprogramm für den Fuß

Übungen finden Sie in unserem **ORS Sportprogramm!** Fragen Sie Ihren Therapeuten oder unter www.ors-m.de.

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 oder im Internet unter www.ors-m.de. 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 · 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.

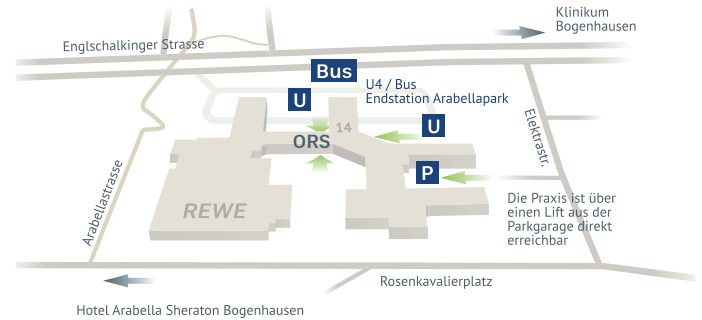
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

WWW.ORS-M.DE

Öffnungszeiten
Montag-Freitag 8-20 Uhr