



Verhaltensempfehlungen vor und nach hand- und fußchirurgischen Eingriffen

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Behandlungserfolg Ihrer Operation hängt auch von Ihrem Verhalten vor und nach der Operation ab. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige wenige Verhaltensempfehlungen geben, die den Behandlungserfolg unterstützen.

Diese Eingriffe werden im Regelfall unter regionaler Betäubung durchgeführt; das heißt, Sie sind während des Eingriffes und nach dem Eingriff wach und ansprechbar und können selbstbestimmt und eigenverantwortlich über Ihr Verhalten entscheiden.

Sollten Sie Fragen zu dem folgenden Text haben, sprechen Sie uns bitte an – wir helfen Ihnen gerne.

Verhalten rund um die Operation

Nikotin

Vor der Operation empfehlen wir einen vorübergehenden Nikotinverzicht, da das Nikotin eine Verengung der zu- und abführenden Gefäße und damit eine Verschlechterung der Durchblutungssituation der Hände und Füße hervorruft. Dieses kann im Extremfall zu Wundheilungsstörungen, zur verzögerten Knochenheilung und zu anderen Komplikationen führen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, mehrere Tage vor und nach der Operation auf Nikotin zu verzichten.

Nahrungsmittel und Medikamente

Sofern Ihr behandelnder Arzt nichts Gegenteiliges empfohlen hat, nehmen Sie bitte wie gewohnt Ihre Nahrungsmittel und Ihre Medikamente zu sich. Wegen blutgerinnungshemmender und heilungsstörender Medikamente sollten Sie bitte Ihren Arzt gezielt ansprechen.

Nach dem Absetzen von Marcumar-Medikamenten sollte der „Quick-Wert“ höher als 70% liegen (oder INR-Wert unter 1,5). Während ASS-100 weiter genommen werden darf, sollten stärker wirksame Medikamente wie ASS-300, Iscover oder Xarelto mehrere Tage vor der Operation abgesetzt werden – bitte befragen Sie hierzu unbedingt Ihren behandelnden Arzt.

Schmuck an Händen und Unterarmen, Füßen und Knöcheln

Bitte bedenken Sie, dass jede Operation an Armen und Beinen diese nach der Operation zum Anschwellen bringen wird. Deshalb und aus hygienischen Gründen müssen Sie unbedingt jeglichen Schmuck von der Hand bzw. vom Fuß, Knöcheln und vom Unterarm abnehmen.

Führen eines Fahrzeugs

Bitte beachten Sie, dass Ihre Fahrtüchtigkeit nach der Operation durch Verbände, Schienen und durch die Einnahme und die Gabe von Medikamenten eingeschränkt sein kann. Ihr Reaktionsvermögen ist herabgesetzt. Nicht nur aus medizinischen sondern auch aus rechtlichen Gründen sollten Sie deshalb nach der Operation nicht selbst nach Hause fahren. Lassen Sie sich bitte fahren oder nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel.

Postoperative Lagerung

Nach unseren Eingriffen sollten die betroffenen Arme und Beine erhöht gelagert werden, um der Schwellneigung entgegenzuwirken und den Lymphabfluss zu unterstützen. Sie sollten die Hand stets über Herzhöhe halten bzw. den Arm oder das Bein z.B. auf einem Kissen über Herzhöhe lagern. Ein Kühlen des Operationsgebietes durch den Verband hindurch, z.B. mittels eines Cool-Packs, ist sehr zu empfehlen.

Postoperative Wundkontrolle

Zeitpunkt der Entlassung

Aus unserer Praxis werden Sie erst entlassen, wenn Sie sich wohl fühlen, keine Zeichen einer Nachblutung bestehen und Sie selbst sicher sind, dass Sie nach Hause gehen können.

Postoperative Wundkontrolle

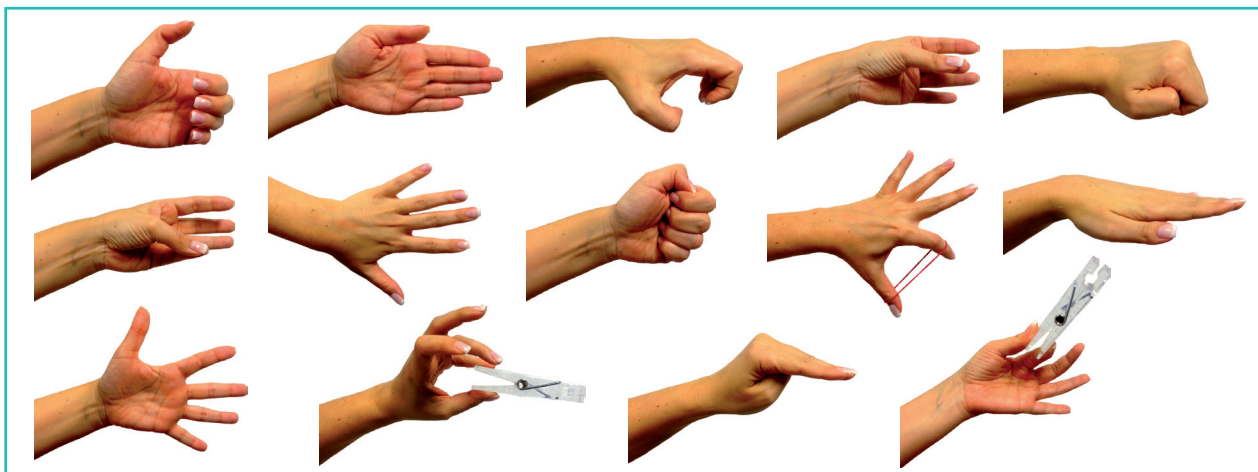
Verbandsbehandlung

Sofern Ihr behandelnder Arzt nichts Gegenteiliges anweist, sollte nach einer Operation am Folgetag oder spätestens am übernächsten Tag ein Verbandwechsel durchgeführt werden. Bitte besprechen Sie mit unserem Team die Regelmäßigkeit der Wundkontrollen sowie den Zeitpunkt der Entfernung des Nahtmaterials.

Postoperative Bewegungsübungen

Nach Freigabe durch Ihren behandelnden Arzt empfehlen wir Ihnen sehr, die Beweglichkeit der betroffenen Hand bzw. Fuß aktiv zu trainieren. Gegebenenfalls müssen Sie sich einer krankengymnastischen Übungsbehandlung unterziehen, um die Beweglichkeit der Gelenke auch passiv auftrainieren zu lassen.

Im Folgenden haben wir Ihnen die maßgeblichen Bewegungsübungen zum Auftrainieren der Gelenkbeweglichkeit skizziert. Wir empfehlen Ihnen, diese Übungen tagsüber so häufig wie möglich durchzuführen.



Spezielle „Fußübungen“ sind in den ersten 4 Wochen nach einer Fußoperation nicht erforderlich. Wichtig ist eine aktive Thromboseprophylaxe, die durch eine sogenannte „Wadenpumpe“ erreicht wird. Dabei muss der Fuß im Sprunggelenk gestreckt und gebeugt werden, um den venösen Rückfluss zum Herz aktiv zu erhöhen. Die „Wadenpumpe“ sollte 20x pro Stunde durchgeführt werden.

Ab der 5. postoperativen Woche werden Physiotherapie (Gangschule) verordnet und aktive Zehenbeuge- und Streckübungen „Murmeltreifen“ durchgeführt.

Narbenpflege

Nach Abheilung der Wunden wird sich eine Narbe entwickeln. Diese Narbe sollte in den kommenden sechs bis neun Monaten nicht gebräunt werden; das heißt, Sie sollten eine direkte Sonneneinstrahlung oder auch das Solarium vermeiden.

Eine Narbenmassage unter Zuhilfenahme von Gleitmitteln ist sinnvoll, um zum einen eine Hautpflege durchzuführen und zum anderen die Narbe möglichst rasch blass und geschmeidig werden zu lassen. Nahezu jede Narbe am menschlichen Körper benötigt zur Narbenreife sechs bis zwölf Monate. Erst nach dieser Zeit ist sie weich, geschmeidig, hell und wieder vollständig verhornt.

Im Regelfall werden Narben an der Hand schmal und weitgehend unauffällig; nur im Ausnahmefall oder/und wenn Sie zu einer krankhaften Narbenbildung neigen, kann die Narbe ausgeprägt, dick und stark gerötet werden. In diesem Fall wird Ihnen Ihr behandelnder Arzt eine entsprechende Therapie empfehlen.

Immer findet sich so eine Narbe nicht nur im Hautniveau sondern ebenfalls im gesamten Operationsbereich – das erklärt, warum der Operationsbereich auch unter dem Hautniveau geschwollen und belastungsempfindlich sein kann.

Mit den besten Wünschen für Ihre schnelle und komplikationslose Genesung

Ihr Praxisteam