



Hausübungsprogramm nach Vorfuß-Operationen

1. Fuß im Sprunggelenk auf und ab bewegen
2. 2./3./4./5. Zehe im Grundgelenk passiv nach unten (in Beugung) bewegen
3. 1. Zehe im Grundgelenk passiv nach oben bewegen
4. 1. Zehe aktiv nach oben ziehen
5. alle Zehen aktiv einkrallen, besonders im Grundgelenk
6. alle Zehen aktiv spreizen und dabei nach unten drücken

Hinweise für die Physiotherapie

Im Vordergrund steht eine passive Beübung der Zehengrundgelenke. Sekundär kann auch eine aktive Beübung erfolgen. Weiterhin Beübung „kurzer Fuß“ nach Janda im Sitzen.

In den ersten Tagen (bis zur Entfernung der Fäden) ist eine Behandlung mit Verband möglich, da die Schmerzen meist noch keine endgradige Bewegung zulassen.

Eine manuelle Lymphdrainage ist in den meisten Fällen, trotz Schwellung, nicht notwendig und nicht gewünscht. Die notwendige Kompressionsbehandlung behindert die dringend notwendigen Eigenübungen.

Manuelle Therapie bitte erst nach Abschluss der 6. Woche nach der Operation.