

## WAS SOLLTEN SIE ZU HAUSE BEACHTEN?

*Diese Hinweise wurden von der Abteilung für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie von Talus Foot doctors erstellt. Bitte beachten und befolgen Sie die folgenden Empfehlungen.*

### Empfehlungen:

- Befolgen Sie die vom ärztlichen und pflegerischen Team angeordneten Behandlungen, Wundversorgungen und Kontrolltermine.
- Während der ersten 24 Stunden sollten Sie stets von einer erwachsenen Person begleitet werden, die sich um Sie kümmern kann.
- Schonen Sie sich und vermeiden Sie unnötige körperliche Anstrengungen.
- Denken Sie daran, die Medikamente gegen Schmerzen und Entzündungen entsprechend dem Ihnen erklärten Einnahmeplan einzunehmen.
- Sie können sich waschen oder duschen, achten Sie jedoch darauf, dass der Verband oder Gips nicht nass wird.
- Kontrollieren Sie die Temperatur, Hautfarbe und Sensibilität der operierten Extremität.
- Belassen Sie den Verband oder Gips bis zum vereinbarten postoperativen Kontrolltermin. Verwenden Sie keine Gegenstände, um sich unter dem Verband oder Gips zu kratzen.
- Zur Verringerung der Schwellung können Sie 3- bis 4-mal täglich für etwa 15 Minuten eine Kältepackung oder einen Eisbeutel auf den Verband legen. Achten Sie darauf, dass der Verband dabei nicht nass wird.
- In den ersten Wochen ist es sehr wichtig, die operierte Extremität hochzulagern. Vermeiden Sie es, den Fuß über längere Zeit in derselben Position zu halten.
- Trinken Sie in den ersten 24 Stunden nach der Operation keinen Alkohol.
- Es wird dringend empfohlen, nicht zu rauchen, da Tabakkonsum die Knochenheilung verzögert und die Wundheilung beeinträchtigt.
- Wir empfehlen eine entzündungshemmende Ernährung mit einem erhöhten Verzehr von Gemüse und fettreichem Fisch sowie dem Verzicht auf rotes Fleisch, stark verarbeitete Lebensmittel und raffinierte Produkte.
- Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Ihnen mitteilen, ob und ab wann Sie den Fuß belasten dürfen:

– Wenn Ihnen ENTLASTUNG verordnet wurde (Sie dürfen den Fuß nicht belasten), können Sie sich mit Krücken oder einem Rollstuhl fortbewegen.

– Wenn Ihnen BELASTUNG erlaubt wurde (Sie dürfen den Fuß aufsetzen), müssen Sie den vorgeschriebenen Spezialschuh oder Spezialstiefel tragen. Am anderen Fuß empfiehlt sich ein Schuh mit einer höheren Sohle. Bei Bedarf können Sie zusätzlich einen Gehstock oder Krücken verwenden.

**Dies ist der für Ihren Fall empfohlene Schuh beziehungsweise Stiefel:**



**Suchen Sie die Notaufnahme auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt:**

- Körpertemperatur über 38 °C
- Starke Schmerzen, die trotz der verordneten Medikamente nicht nachlassen
- Veränderung der Farbe der Zehen (Blässe oder Rötung) oder ihrer Temperatur (Kältegefühl)
- Veränderungen der Sensibilität der Zehen
- Zunehmende Blutung und/oder Sekretaustritt am Verband oder Gips

**Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen haben.**

**E-Mail:** [consultas@talus-doctor.com](mailto:consultas@talus-doctor.com)

**Telefon:** +34 722 30 65 29

**Talus Foot Doctors**

## WHAT SHOULD YOU KEEP IN MIND AT HOME?

*These instructions have been prepared by the Foot and Ankle Surgery Unit at Talus Foot doctors. Please remember and follow the recommendations outlined below..*

### Recommendations:

- Follow the treatment plan, wound care instructions and follow-up appointments indicated by the medical and nursing team.
- It is important that you are accompanied at all times by an adult who can assist you during the first 24 hours.
- Get relative rest and avoid unnecessary physical exertion.
- Remember to take the medication for pain and inflammation according to the instructions you have been given.
- You may wash or shower, but always avoid getting the bandage or cast wet.
- Monitor the temperature, colour and sensation of the operated limb.
- Keep the bandage or cast in place until your scheduled postoperative appointment. Do not use any object to scratch the skin underneath it.
- To reduce swelling, you may apply a cold pack or ice pack over the bandage for approximately 15 minutes, 3 or 4 times a day. Make sure the bandage does not get wet.
- During the first few weeks, it is very important to keep the operated limb elevated.
- Avoid keeping your foot in the same position for long periods.
- Do not drink alcohol during the first 24 hours after surgery.
- You are strongly advised not to smoke, as tobacco use delays bone healing and impairs wound healing.
- We recommend following an anti-inflammatory diet by increasing your intake of vegetables and oily fish and avoiding red meat and processed and refined foods.
- Your doctor will tell you whether you are allowed to put weight on your foot and when you may start doing so:

- If you are instructed to remain NON-WEIGHT-BEARING (you must not put any weight on your foot), you may use crutches or a wheelchair to move around.

- If you are allowed WEIGHT-BEARING (you may put weight on your foot), you must wear the specified special shoe or boot. On the other foot, it is advisable to wear a shoe with a thicker sole and, if necessary, use a walking stick or crutches for support.

**This is the shoe or boot recommended for your case:**



**Go to the Emergency Department if you experience any of the following symptoms:**

- Body temperature above 38 °C
- Severe pain that does not improve with the prescribed medication
- Changes in the colour of the toes, such as paleness or redness, or changes in their temperature, such as coldness
- Changes in sensation in the toes
- Increasing bleeding and/or discharge through the bandage or cast

**Please contact us if you have any questions.**

**Email:** [consultas@talus-doctor.com](mailto:consultas@talus-doctor.com)

**Telephone:** +34 722 30 65 29

**Talus Foot Doctors**