

Schuh, Gips, Zeugnis

Künzli Ortho Rehab Total (3 Monate)

Der Schuh ist der wichtigste Teil der Behandlung. Zu Beginn sind zwei Keile im Schuh, damit Sie im Spitzfuss belasten können, nach 6 Wochen entfernen wir den ersten, nach 8 Wochen dürfen Sie den zweiten Keil selber entfernen.



Gips (6 Wochen)

Wir wechseln den Gips aus hygienischen Gründen alle zwei Wochen. Zum Duschen decken Sie den Gips mit einem dichten normalen Plastiksack ab, z.B. einem Abfallsack mit Klebeband drum herum. Wenn der Gips nass oder gebrochen ist, wenn Schmerzen auf Hochlagern nicht bessern, rufen Sie an; entfernen Sie im Extremfall den Gips selber (vorne aufschneiden), wir werden einen neuen anlegen, auch am Wochenende.

Die Arbeitsfähigkeit

hängt von Ihrem Arbeitsweg und Arbeitsplatz ab. Sie können arbeiten, sobald Sie den Arbeitsweg mit dem Künzli-Schuh bewältigen können und die Ihnen zugeteilte Arbeiten erledigen können. Im Büro kann nach ca. 10 Tagen die Arbeit zumindest Teilzeit wieder aufgenommen werden, Bauarbeiter werden eine 3-4 monatige Arbeitsunfähigkeit benötigen.

Autofahren

Aus medizinischer Sicht dürfen Sie im Auto problemlos mitfahren. Solange Sie Stöcke benutzen, ist aus Verkehrssicherheitsgründen das Führen eines Autos verboten. Eine Grauzone ist das Führen eines Autos mit dem Künzlischuh. Im Fall eines Unfalles ist es möglich, dass die Versicherung Regress nimmt (analog zum Tragen von Stöckelschuhen).

Bitte melden Sie sich, wenn sie das Gefühl haben, etwas stimmt nicht. Sie dürfen auch anrufen oder ein E-Mail schreiben, wenn Sie unsicher sind oder Fragen haben.

Sekretariat Dr. med. Sandra Meier: 062 311 50 44
Notfall (am Wochenende oder in der Nacht): 062 311 41 11

Dr. med. Sandra Meier
Leitende Ärztin Orthopädische Klinik
Tel. 062 311 50 44
sandra.meier@spital.so.ch

Ihre Fragen, unsere Möglichkeiten

Achillessehne: Riss



Das Problem

Der Riss der Achillessehne ist häufig, da das Gewebe im Verlaufe des Lebens an Elastizität verliert. Der Riss entspricht nicht einem schönen "Schnitt" in der Sehne, die Sehnenenden sind stark ausgefasert, etwa so, wie wenn ein Hanfseil reisst. Die Sehne wird sich bei korrekter Behandlung nicht «zurückziehen». Ziel der Behandlung ist, diese Fasern aneinander zu legen, damit Ihr Körper die Sehne wieder heilen kann.

Warum wir nur Wenige operieren

Das Komplikationsrisiko der Operation ist mit ca. 2-5% nicht hoch, die Behandlung einer Komplikation (z.B. Wundheilungsstörung) ist aber teilweise sehr aufwändig. Sowohl mit wie auch ohne Operation können wir sehr gute Ergebnisse erreichen. Wir werden Ihren Fuss für mehrere Wochen im Spitzfuss fixieren, sehr häufig legen sich die Fasern dabei ausreichend aneinander an. Bei wenigen bleibt eine Lücke trotz Spitzfussposition, in diesem Fall werden wir Ihnen zusätzlich die Operation empfehlen. **Wir werden Sie individuell beraten.** Die meisten Patienten qualifizieren für eine nicht-operative Therapie, was nicht heisst "keine" Therapie. Für den Erfolg ist es sehr wichtig, dass Sie sich streng an unsere Anweisungen halten. Die Rehabilitationszeit dauert mit und ohne Operation gleich lange, ohne können Sie etwas früher ohne Stöcke gehen.

Welches Resultat dürfen Sie erwarten

Ziel ist, dass Sie im Alltag, beim normalen Gehen, beim Treppensteigen, beim Wandern, Joggen, Fitnesstraining etc. keine Einschränkung verspüren. Die Sehne wird dicker bleiben wie die gesunde Gegenseite.

Sportfähigkeit

Nach einem Riss heilt die Sehne in aller Regel etwas verlängert wieder zusammen, mit und ohne Operation, was wahrscheinlich der naturgegebene «Sinn» des Risses ist. Die Kraftentwicklung ist somit weniger explosiv, d.h. Ihre Sprungkraft oder Sprintgeschwindigkeit wird etwas abnehmen. Die meisten bemerken dies nicht.

Krafttraining für den Oberkörper oder Veloergometer-Training ist während der Rehabilitation mit Künzli-Schuh möglich (Pedale eher mit Ferse treten). In ebenem Gelände dürfen Sie nach Mass der Schmerzen die Gehstrecke frei wählen. Joggen, Bergwanderungen, Gehen in steilem, unebenem Gelände sollte nach ca. 5-6 Monaten möglich sein. Mit und ohne Operation sollten Sie ca. 1 Jahr kein Ballsport oder andere explosive Sportarten mit Sprüngen und abruptem Bremsen ausüben.

Konservative Therapie (ohne Operation)

Wir werden Sie in unserer Sprechstunde untersuchen. Ein MRI oder Ultraschall benötigen wir nicht, da die Sehne sehr gut tastbar ist. Ob dieser Untersuchungszeitpunkt direkt am Unfalltag stattfindet oder 1-2 Wochen später, ist nicht wichtig. Hauptsache, es wurde von Beginn weg im Spitzfuss ruhiggestellt.

innert 24h nach Unfall (Notfall, Hausarzt, etc.)

Ruhigstellung im Spitzfussgips. KEINE Belastung des Fusses, auch nicht kurz, sie brauchen also Stöcke und eine Thromboseprophylaxe (Spritzen).

Die ersten 6 Wochen

Die Spitzfussstellung wird mit einem weichen Kunststoff-Gips während sechs Wochen strikt gehalten. Sie erhalten ein Rezept für einen Künzli-Spezienschuh, im Schuh sind zwei Fersenkeile drin. Beziehen Sie diesen so bald wie möglich, da sie im Schuh mit der Belastung beginnen dürfen. Sobald Sie den Schuh tragen, verwenden Sie die Stöcke nach Mass der Schmerzen, einige Patienten können innert weniger Tage voll belasten, die meisten verwenden die Stöcke 2-3 Wochen für grössere Gehstrecken, wenige benutzen die Stöcke gerne länger. **Ohne Schuh dürfen Sie NICHT abstehen!** Den Schuh dürfen Sie selbstverständlich nachts ausziehen, Sie dürfen jedoch nicht ohne Schuh belasten, auch nicht beim Gang aufs WC, d.h. ohne Schuh müssen Sie weiter die Stöcke verwenden. **Bitte halten Sie in den ersten 1-2 Wochen eine gewisse Ruhe ein, Lagern Sie Ihren Fuss hoch.** Wenn der Fuss nicht mehr anschwillt und nicht mehr schmerzt, dürfen Sie Ihren Bewegungsradius vergrössern.

Die zweiten 6 Wochen

Wir entfernen den Gips und einen Keil in der Sprechstunde und überprüfen den bisherigen Erfolg. Auch ohne Gips müssen Sie den Künzli Schuh weiterhin tragen mit allen Regeln wie die ersten 6 Wochen. Nach weiteren 2 Wochen dürfen Sie den zweiten Keil selber aus dem Schuh entfernen.

Nach 3 Monaten

Sie dürfen auf normale bequeme Schuhe mit stabiler Sohle übergehen. Auf explosive Bewegungen oder extremes Dehnen der Sehne sollten Sie noch für weitere 2-3 Monate verzichten (keine Treppe hochrennen, keine Sprünge, etc.). Physiotherapie braucht es selten.

Nach 6 Monaten

Siehe Sportfähigkeit. Wir werden prüfen, ob Physiotherapie nötig ist.