

## Wie lange bin ich im Spital?

Sie treten am Operationstag ein. Sie sind 2-4 Tage im Spital.

## Wann kann ich wieder laufen?

Sie dürfen ab dem ersten Tag unter Anleitung aufstehen. In den ersten 10 Tagen sollten sie aber eine gewissen Ruhe einhalten, auch zu Hause. Sie bekommen einen Spezialschuh für 8-12 Wochen. Danach braucht es einen bequemen kräftigen Schuh. Ihre Gehleistung sollte nach dem Abheilen der Knochen wieder vollständig hergestellt sein. Manchmal braucht es zu Beginn einen Gips oder Stöcke, dies werden wir Ihnen mitteilen.



*Darco®-Schuh für 8-12 Wochen  
nach der Operation*

## Wann kann ich wieder selber Auto fahren?

Mit dem Spezialschuh oder mit Gips dürfen Sie nicht selber Auto fahren.

## Kann ich wieder Sport machen?

Der Knochen muss stabil sein, die Kapsel, Sehnen und Bänder bleiben häufig 3-6 Monate geschwollen und empfindlich. Bitte fragen Sie für Ihre spezifischen Wünsche. Z.B. Training auf dem Veloergometer können Sie eher wieder aufnehmen (ca. 2-4 Wochen) als Ballsportarten (6-9 Monate).

**Dr. med. Sandra Meier**

Leitende Ärztin Orthopädische Klinik

Tel. 062 311 50 44

sandra.meier@spital.so.ch

Ihre Fragen, unsere Möglichkeiten

# Grosszehen-Arthrose



# Hallux rigidus

## Habe ich einen Hallux?

Hallux ist der lateinische Begriff für die Grosszehe. Wir sprechen vom Hallux valgus, wenn die Grosszehe stark wegknickt. Bei fortgeschrittener Arthrose im Grosszehengrundgelenk sprechen wir vom Hallux rigidus.

## Muss man den Hallux operieren?

Solange Sie nicht gestört sind, gibt es keinen Grund zu operieren. Auch bei starker Zunahme der Fehlstellung ist eine Operation immer noch möglich. Sie verpassen nichts, wenn sie abwarten. Gute Gründe für eine Operation sind Schmerzen.

## Sind die Schuhe schuld, kann ich etwas machen?

Meist ist es einfach Veranlagung oder die Überlastung, z.B. bei Tänzern oder bei Berufsleuten, die viel kauern (Bodenleger, Gärtner, etc.). Solange Sie keine Schmerzen haben, können Sie tun und tragen was Sie wollen. Verzichten Sie auf schmerzauslösende Situationen (z.B. Kauern). Wenn bestimmte Schuhe Schmerzen verursachen, sollten Sie sie besser nicht mehr tragen. Die Alternative zur Operation ist das Anpassen von Schuhen. Anstelle den Knochen mit einer Operation zu versteifen, kann die Sohle im Schuh versteift werden. Auch harte Einlage können nützen.



*Bsp. Xelero® mit harter Sohle und Vorfussrolle*

# Operation

## Versteifung des Grosszehen-Grundgelenkes:

Bei einer starken Arthrose oder einem Hallux valgus mit abgenutztem Gelenk empfehlen wir Ihnen, das Gelenk in einer Position zu versteifen, die Ihnen zügiges und schmerzfreies Gehen erlaubt. Die Versteifung der Grosszehe wird Sie in ihrem Alltag nicht einschränken, viele Sportarten sind problemlos möglich. Wir fixieren die Knochen mit zwei Schrauben, manchmal braucht es eine Platte, letztere kann stören, so dass wir sie ein Jahr später auf Wunsch entfernen. Es gibt andere Operationstechniken, die aber nur in Ausnahmefällen Sinn machen. Wir werden Ihnen die Details erklären.

## Was für eine Narkose bekomme ich?

Prinzipiell stehen viele Möglichkeiten von Vollnarkose bis hin zur lokalen Betäubung offen. Sie werden Ihre Wünsche direkt mit den Narkoseärzten besprechen.

## Risiken

Die Erfolgsaussichten sind gut, prinzipiell sind die Risiken gering, wir werden Ihnen diese im Detail erklären. Zum Beispiel kann eine Fehlstellung entstehen, sei es wegen Über- oder Unterkorrektur oder weil die Fixation des Knochen nicht hält. Eventuell braucht es dann eine zweite Operation.

