

Weiteres

Bei Schwellneigung empfehlen wir das Verwenden eines Kompressionstrumpfes.

Nach 3 Monaten

Sie dürfen auf normale bequeme Schuhe mit guter Sohle übergehen, bei Schmerzen können Sie einen kleinen Keil einlegen. Weiteres Siehe Sportfähigkeit.

Achilles-Therapie Schuh

Der Schuh ist der wichtigste Teil der Behandlung. Der hohe Schaft verhindert, dass Sie übermässig biegen können, auch wenn Sie mal stürzen. Zu Beginn sind mehrere Keile im Schuh, damit Sie im Spitzfuss die Ferse belasten können, nach 6 Wochen entfernen wir die erste Hälfte der Keile, nach 8 Wochen dürfen Sie die zweite Hälfte der Keile selber entfernen.



Ev. Gips (4-6 Wochen)

Dieser dient in den ersten Wochen dazu den Fuss beim Schlafen auch ohne Spezialschuh ruhig zu halten.

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

Sekretariat 062 311 50 44
Am Wochenende oder in der Nacht: 062 311 41 11

Fusschirurgie Orthopädische Klinik Kantonsspital Olten:

Dr. med. Sandra Meier
Leitende Ärztin
sandra.meier@spital.so.ch

Dr. med. Katharina Cichon
Oberärztin
katharina.cichon@spital.so.ch

IHRE FRAGEN, UNSERE MÖGLICHKEITEN

ACHILLESSEHNE: RISS



Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **so** **H**

Das Problem

Der Riss der Achillessehne ist häufig, da das Gewebe im Verlaufe des Lebens an Elastizität verliert. Gewisse Medikamente können Sehnen zusätzlich schädigen (Kortison, Antibiotika, etc.).

Mit oder ohne Operation?

Die Sehne reisst faserig auf langer Strecke, wie ein Hanfseil. Wenn diese Fasern aneinander anliegen, kann sie gut heilen. Manchmal liegen die Fasern von selber gut an und eine Operation ist nicht nötig. Wenn eine Operation nötig ist, führen wir die Operation minimalinvasiv durch (Dresden-Instrumentar) oder mit offener Technik wenn nötig.

Komplikationen/Risiken

Komplikationen nach einer Operation sind selten, die Behandlung eines Infektes oder Wundheilungsstörung ist aber für den Patienten aufwändig und mit plastischer Chirurgie verbunden. Ohne Operation gibt es häufiger erneute Risse (10-20%).

Welches Resultat dürfen Sie erwarten

Sie sollten im Alltag, beim Wandern, Joggen, Fitness etc. keine Einschränkung verspüren. Ältere verlieren etwas Sprungkraft oder Sprintgeschwindigkeit um ca. 20%, die wenigsten bemerken dies. Jüngere, Sportler, Bauarbeiter, etc. werden aggressiver operiert, um diesbezüglich das bestmögliche Resultat zu erzielen.

Sportfähigkeit

Gehen, Fitness für den Oberkörper oder Veloergometer ist möglich sobald Sie den Spezialschuh bezogen haben (Pedale mit Ferse treten). Joggen, Gehen in steilem, unebenem Gelände sollte nach ca. 4-6 Monaten möglich sein. Der Hobbysportler sollte ca. 6-12 Monate keine Sprünge oder Stop an go Sportarten ausüben.

Die Arbeitsfähigkeit

hängt von Ihrem Arbeitsweg und ihrer Arbeit ab. Sie dürfen sitzend arbeiten, sobald der Fuss abgeschwollen ist. Sie dürfen bei der Arbeit stehen und gehen im Flachen ohne Lasten, sobald Sie stockfrei sind. (z.B. Büro/Home-Office halber Tag nach ca. 10 Tagen, Bauarbeiter 4-5 Monate voll arbeitsunfähig).

Autofahren

Aus ärztlicher Sicht dürfen Sie 8-12 Wochen kein Pedal bedienen. Führen eines Autos mit Spezialschuh ist rechtlich eine Grauzone, wir empfehlen Ihnen während 3 Monaten kein Fahrzeug selber zu führen.

Die Behandlung

Die erste Woche nach Unfall

Spitzfussgips, KEINE Belastung, Stöcke vom Notfall/Hausarzt. Wir bieten Sie in die **Fussprechstunde innert 2-10 Tagen** auf. Wir werden Sie untersuchen und mit Ihnen individuell absprechen, ob wir operieren oder nicht. Ein MRI benötigen wir nicht.

Ihre Aufgabe (mit und ohne Operation) die ersten 3 Monate

Sie dürfen «nicht an der Sehne ziehen»:

- Nie ohne Spezial-Schuh mit Absatz belasten (siehe unten)
- Nie nur auf den Vorfuss stehen
- Nie dehnen
- Nie springen

Spezial-Schuh die erste 3 Monate:

Der Fuss muss im Spitzfuss bleiben. So dürfen Sie aber noch nicht abstehen. Damit Sie ohne Stöcke gehen dürfen, muss **ein hoher Absatz unter der Ferse sein, so dass sie vor allem auf der Ferse belasten!** Mit Absatz dürfen Sie je nach Schmerz voll belasten. Die meisten verwenden die Stöcke 2-3 Wochen. **Wenn Sie den Schuh nicht tragen, müssen Sie Stöcke benutzen.** Den Schuh dürfen Sie nachts ausziehen, in den ersten Wochen können Sie nachts einen Gips tragen. Für den nächtlichen Gang aufs WC müssen Sie aber die Stöcke verwenden oder den Schuh anziehen. **Vorsicht auf der Treppe**, ev. müssen Sie einen Fuss nach dem anderen setzen «wie ein Kind».

