een santeon ziekenhuis

Oefenadvies na een hallux valgus operatie

Op advies van uw behandelend arts heeft u een standscorrectie ondergaan van uw grote teen. Na deze operatie moet u onder andere lopen met krukken.

Hieronder vindt u informatie over welke adviezen en oefeningen na de operatie van belang zijn.

Meer over oefeningen

Lees meer over de eerste weken, hoe om te gaan met krukken en fysio.

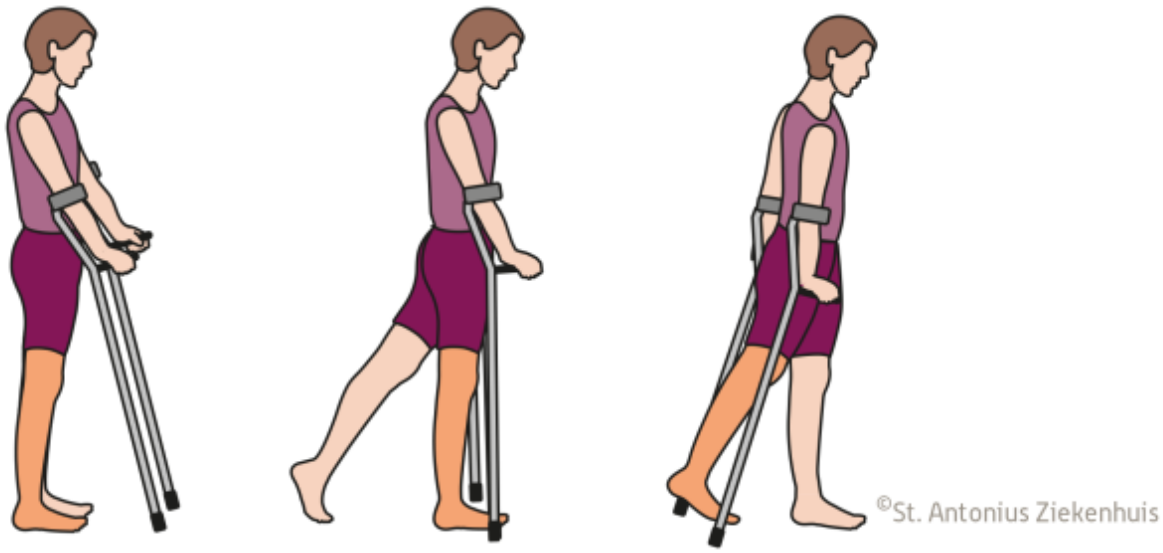
Belasten

Wanneer u een blok heeft gehad, vermindert dit ongeveer 8 tot 24 uur na de operatie een groot deel van de pijn. De voet kan op het moment dat de verdoving werkt gevoelloos en bewegingsloos zijn. Doordat de beschermende pijnreflex afwezig is, is er risico op stoten van de voet op de plaats van de ingreep. Wees dus voorzichtig met het bewegen en belasten van de verdoofde voet.

Tijdens deze periode adviseren wij u niet op de geopereerde voet te staan en met behulp van elleboogkrukken te lopen. Zodra het gevoel in de voet terug is, mag u de geopereerde voet op de hak belasten door middel van het lopen met een speciale afwikkelschoen (Darco-schoen), tenzij de orthopeed iets anders met u afspreekt. De Darco-schoen moet u gedurende zes weken dragen tijdens het belasten van de voet. Door met elleboogkrukken te mobiliseren, ontlast u de voet en zorgt u voor vermindering van de pijn en zwelling.

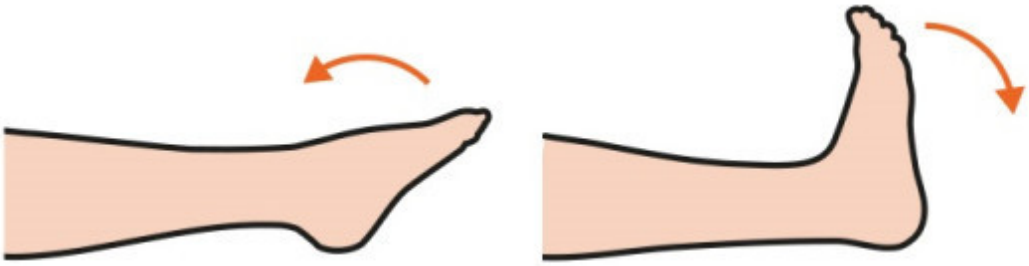
Lopen met twee elleboogkrukken

1. Zet de twee krukken naar voren.
2. Zet vervolgens het geopereerde been tussen de krukken, strek de heup en de knie goed, neem steun op de krukken en trek het andere been bij. Op den duur stapt u door in plaats van bij te trekken.



De eerste twee weken

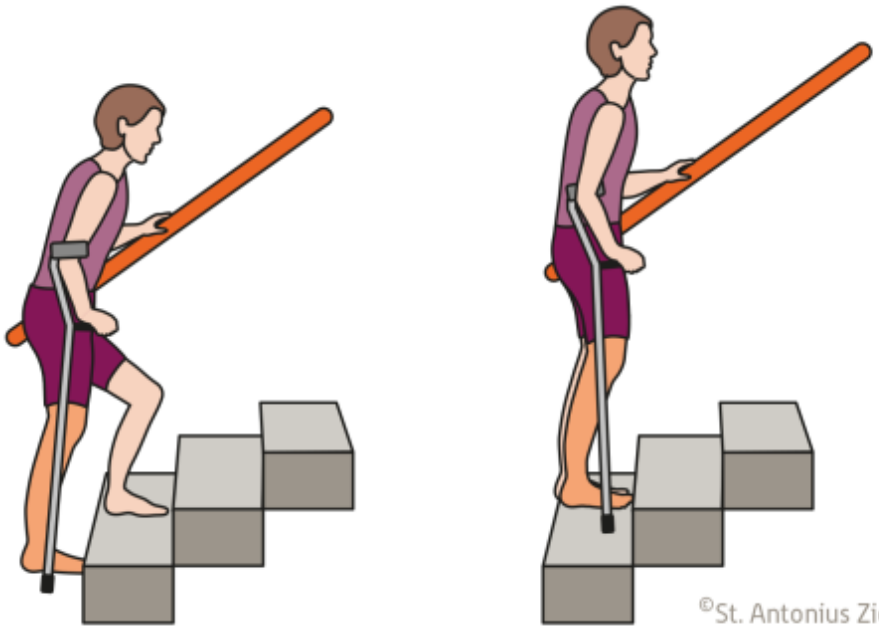
1. U heeft een wond aan uw grote teen die verbonden is met een drukverband. U draagt een Darco-schoen.
2. Houdt het been zoveel mogelijk hoog (voet hoger dan de knie, knie hoger dan de heup) in verband met de zwelling van de voet; zeker de eerste 5 dagen. De zwelling zal geleidelijk aan afnemen.
3. In bed is het aan te raden om een kussen onder het been te leggen. Ook kunt u een kussen onder het matras te leggen. Zo wordt de bovenstaande houding gestimuleerd.
4. De eerste dagen na de operatie kan u last hebben van wondpijn. Naast het hooghouden van de voet kan het nodig zijn pijnstillers te nemen. U krijgt hiervoor bij uw vertrek uit het ziekenhuis een recept mee.
5. Beperk uw dagelijkse activiteiten tot het hoogst noodzakelijke en gebruik bij het lopen uw krukken.
6. Het is van belang de enkel en knie te blijven bewegen gedurende deze periode om kans op trombose (bloedstolsels in de aderen van de kuit) te verminderen. Probeer bewegingen te maken als u zit of ligt, zoals kniebuigingen, tenen naar de neus toe trekken en van de neus af bewegen (zie afbeelding hieronder).



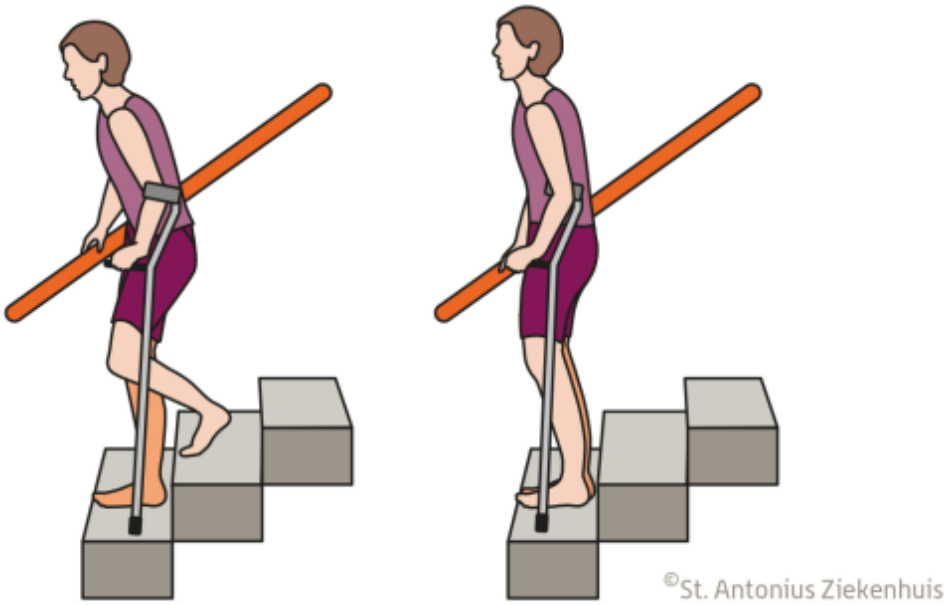
Opbouw van activiteiten

Lopen mag met mate en op geleide van eventuele klachten. Lange wandelingen en dergelijke dienen in deze periode vermeden te worden. Traplopen mag u gewoon doen door met uw geopereerde been bij te stappen. Bij het traplopen kunt u met één hand de leuning vasthouden.

Bij trap op: eerst het niet-geopereerde been en daarna het geopereerde been bijtrekken (zie de afbeelding hieronder).



Bij trap af: eerst het geopereerde been en daarna het niet-geopereerde been aansluiten (zie afbeelding hieronder).



Als u de Darco-schoen na 6 weken niet meer nodig heeft, kunt u uw eigen schoenen weer kunt dragen. Als u voldoende controle heeft over uw voet, kunt u ook weer autorijden en fietsen. Afhankelijk van de aard van het werk en het verloop van de revalidatieperiode kunt u weer gaan werken. Dat zal bij iedereen verschillend zijn. De meeste sporten kunt u vaak na twaalf weken weer hervatten.

Fysiotherapie

In de meeste gevallen verloopt het natuurlijk herstel snel en is fysiotherapeutische behandeling niet noodzakelijk. Indien er bij de poliklinische controle nog problemen zijn, kan dit wel een reden zijn om u alsnog naar een fysiotherapeut te verwijzen.

Tot slot

Heeft u nog vragen na het lezen van deze instructies, stelt u ze dan gerust. U kunt in dat geval de polikliniek Fysiotherapie bellen: 088 320 77 50

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Mail dan naar fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Hallux valgus - behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/hallux-valgus-behandeling)

- Zenuwblokkade voor een hallux valgus operatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/zenuwblokkade-voor-een-hallux-valgus-operatie)

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**