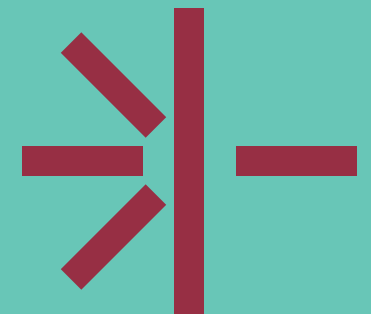


Hallux Valgus

Empfehlung für die Nachbehandlung



Untere Extremitäten

Hallux Valgus

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	Ab 13. Woche
Orthese	Chevron/Akin/Weil/Hohmann: Darco-Schuh zur Mobilisation, blaue Schiene zur Nacht Lapidus: VACOped für Mobilisation blaue Schiene zur Nacht	Chevron/Akin/Weil/Hohmann: keine Lapidus: je nach Konsolidation	
ROM	Dorsalextension/Plantarflexion: frei Grosszehenmobilisation: keine	Frei	
Belastung	Chevron/Akin/Weil/Hohmann: Vollbelastung im Darco-Schuh Lapidus: 15 kg Teilbelastung im VACOped	Vollbelastung	
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Gangschule im Darco-Schuh/VACOped mit Gehstöcken Grundlagenausdauer	Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer	Fahrrad, Walking, Schwimmen	Jogging, Kontaktsportarten

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).