

Informationsblatt für Patienten

Verletzung der Daumenbeugesehne

Liebe Patienten,

durch eine Operation sind Ihre verletzten Sehnen wieder hergestellt worden. Um ihre „reparierten“ Sehnen zu schützen, wurde die Anpassung einer Lagerungs- und Übungsschiene erforderlich.

Wie lange und wann soll ich die Schiene tragen?

Tragen Sie die Schiene bitte durchgehend (Tag und Nacht), für den für Sie vorgegebenen Zeitraum (meist 5 Wochen). Während der Nacht hängen Sie bitte die Federzügel aus, sodass die Finger locker in der Schiene liegen.

Was darf ich mit meiner Hand machen?

Die Hand sollen Sie in diesem Zeitraum nicht im normalen Alltag einsetzen. Sie sollten nur spezielle Übungen machen und die Schiene lediglich beim Arztbesuch und zur Therapie abnehmen, sowie zur Reinigung (bei Bedarf, ggf. tgl.) – nachdem Sie das Abnehmen und die Anlage der Schiene mit Ihren behandelnden Therapeuten geübt haben.

Welche Übungen muss ich aktiv machen?



1. Daumen aktiv gegen den Federzug maximal ausstrecken:
 - 10 mal pro wache Stunde
 - die gestreckte Position 10 Sekunden halten
 - mit eingehängter Feder



2. Den verletzten Daumen nach Anweisung des Therapeuten/in kontrolliert aktiv beugen:
 - 3-5 Mal am Tag, je 20 Wiederholungen
 - bei ausgehängter Feder

Welche Übungen soll ich passiv an der betroffenen Hand durchführen?

- Den verletzten Daumen passiv bewegen wie auf den folgenden Bildern im Eigenbewegungsprogramm gezeigt.

Mit Hilfe Ihrer gesunden Hand führen Sie bitte folgende Bewegungen in der Schiene bei ausgehängten Federn durch:

- Jede Bewegung 10 mal hintereinander, 3-5 Mal täglich

1. Mit der gesunden Hand das Grundgelenk biegen. (Endgelenk ist gestreckt)



2. Mit der gesunden Hand das Endgelenk biegen.



Was kann ich noch tun?

- Aktives Bewegen der nicht verletzten Finger
- Narbenbehandlung

Anmerkungen/Ergänzungen:
