

Informationsblatt für Patienten

Verletzung der Beugesehnen

Lieber Patient, liebe Patientin,

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

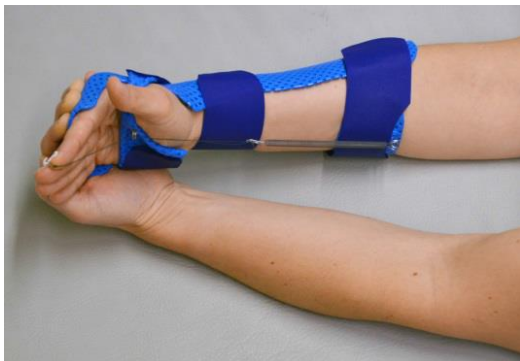
Wie lange und wann soll ich die Schiene tragen?

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 Federzüge aus, sodass die Finger locker in der Schiene liegen.

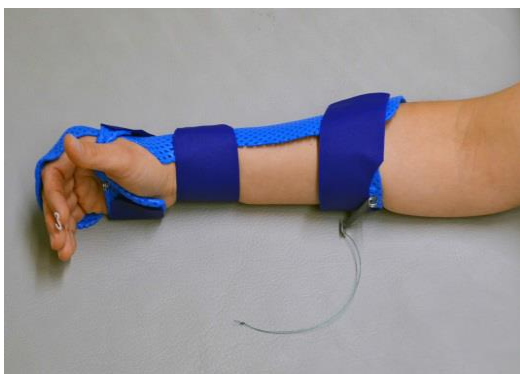
Was darf ich mit meiner Hand machen?

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 Ihrem/r behandelnden/r Therapeuten/in geübt haben.

Welche Übungen soll ich aktiv machen?



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



2. Den/die verletzten Finger 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/die verletzten Finger 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 durchführen,

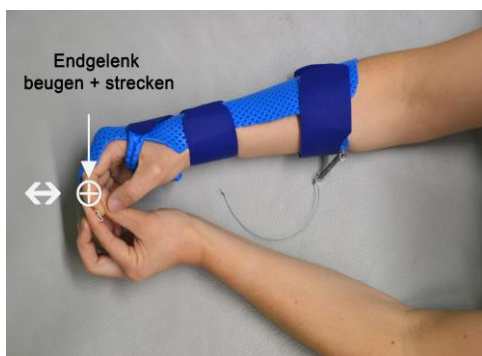
1. Mit der gesunden Hand das Grundgelenk beugen. (Mittel- und Endgelenk sind gestreckt)



2. Mit der gesunden Hand das Mittelgelenk beugen. (Endgelenk ist gestreckt)



3. Mit der gesunden Hand das Mittelgelenk beugen und von dort aus das Endgelenk beugen und strecken.



4. Mit der gesunden Hand alle 3 Gelenke beugen.

Was kann ich noch tun?

Empfehlenswert ist nach Verbandsabnahme und dem Fäden ziehen die selbständige Behandlung der Narben, diese lassen Sie sich bitte von ihren behandelnden Therapeuten/innen erklären.

Anmerkungen/Ergänzungen:
