

## Informationsblatt für Patienten

### Verletzung der Daumenstrecksehne

**Lieber Patient, liebe Patientin,**

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).

#### **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 ausschließlich beim Arztbesuch und zur Therapie abnehmen.

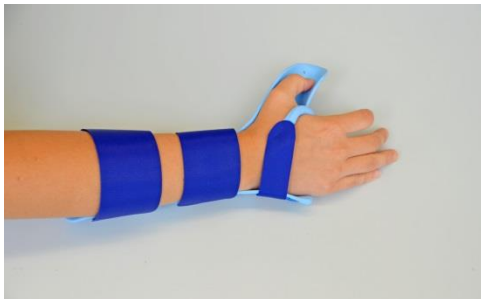
#### **Welche Übungen soll ich machen?**

Die Übungen sind im folgenden Text erklärt. Ihre Ausgangsstellung:

Die Finger liegen entsprechend der Lagerungsposition flach auf der Schiene auf.

1. Den Daumen krallen, indem Sie sie auf der Schiene zurückziehen. Dabei bleiben Sie mit der Schiene in Kontakt. Sie sollten nicht über ein Dehnungsgefühl hinaus bewegen.
2. Den Daumen gestreckt von der Schiene abheben, was anfänglich schwierig sein kann.

1



2



3. Den gestreckten Daumen leicht spreizen und schließen.
4. Den Daumen flach mit wenig Kraft auf das Schienendach drücken.

Diese Übungen bitte jede wache Stunde 10 mal durchführen. Die Positionen jeweils 10 Sekunden halten.

#### **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:**

---

---

---