

## Informationsblatt für Patienten

### Verletzung der Strecksehnen (Zone 4 - 7 und Daumen)

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?

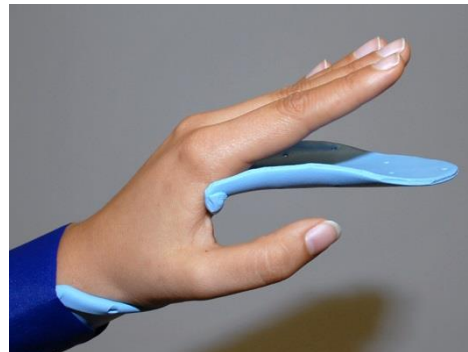
In diesem Zeitraum sollten Sie Ihre verletzte Hand nicht im normalen Alltag einsetzen. Sie sollten nur spezielle Übungen machen und die Schiene ausschließlich zum Reinigen, beim Arztbesuch und zur Therapie abnehmen.

#### 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. Die Finger 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. Die Finger gestreckt von der Schiene abheben, was anfänglich schwierig sein kann.



3. Die gestreckten Finger leicht spreizen und schließen.
4. Die Finger 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:

---

---

---