

Patienteninformation Beugesehnenverletzungen

Name:

Diagnose:

Was ist eine Sehne und welche Aufgabe hat sie?

Sehnen sind lange Stränge die die Muskeln des Unterarms mit den Knochen der Finger und des Daumens verbinden.

Die Beugesehnen übertragen die Kraft der Beugemuskeln auf die Finger und das Handgelenk.

Warum muss ich meine genähte Sehne schützen?

Sie hatten eine komplexe mikrochirurgische Operation. Die eine spezifische Nachbehandlung erforderlich macht.

Die Sehnenheilung verläuft über einen Zeitraum von 6 Wochen. Während dieser Zeit tragen Sie Ihre Schiene Tag und Nacht.

Warum muss ich Übungen mit meiner Hand machen?

Mit den folgenden Übungen werden Vernarbungen der Sehnen untereinander und mit dem umgebenden Gewebe vermieden und verhindern so eine Versteifung des Fingers.

Was passiert wenn ich die Übungen nicht durchführe?

Vernarbungen an den Sehnen schränken die Beweglichkeit ein und erhöhen die Gefahr eines Reißens der genähten Sehne. Weitere chirurgische Eingriffe können dann notwendig sein. Möglicherweise haben Sie in Zukunft Probleme Ihre Hand einzusetzen.

Wann kann ich meine berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen?

Es braucht ca. 3 Monate bis die normale Sehnenstabilität wiederhergestellt ist.

Wann Sie Ihre berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen können hängt davon ab wie stark Ihre Hand bei Ihrer Berufstätigkeit belastet wird. Halten Sie sich an den Rat Ihres Arztes.

Manchester short splint

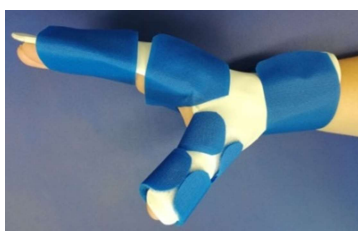
a) Schiene für Verletzungen Zeige- bis Kleinfinger



b) Schiene für den Daumen



c) Schiene für Verletzungen aller Finger



Ludwigshafener Manchester Short Splint Regime

Übungsprogramm 1.- Ende 3.Woche: Datum _____

Diese Übungen sollten jede wache Stunde durchgeführt werden!

- 1) Beugen Sie jeden Finger, auch den operierten Finger, **passiv** in die Handfläche. (Abb. 1). Anschließend strecken Sie alle Finger aktiv bis an das Schienendach. Führen Sie diese Übung 5x durch.



Abb. 1a



Abb. 1b

- 2) Bei dieser Übung wird das Klettband am Handgelenk und den Fingern/Daumen entfernt. Beugen Sie Ihr Handgelenk und lassen Sie dabei gleichzeitig Ihre Finger bis an das Schienendach fallen (**Abb. 2a**). Dann strecken Sie Ihr Handgelenk und lassen gleichzeitig Ihre Finger in die Beugung/Handinnenfläche fallen (so gut sie gehen) (**Abb. 2b**). Führen Sie diese Übung ohne Kraft **10X** jede wache Stunde aus.



Abb. 2a



Abb. 2b

Ludwigshafener Manchester Short Splint Regime

- 3) a) passives Übungsprogramm **!NUR VOM THERAPEUTEN AUSZUFÜHREN!**
MCP Flexion und PIP+DIP Extension, MCP Extension und PIP+DIP Flexion,
Sattelgelenk in Flexion und MCP sowie IP Extension, Sattelgelenk in Extension und MCP sowie
IP Flexion.



- b) Passives Durchbewegen des Handgelenkes in Radial- und Ulnarabduktion

- 4) Beugen Sie Ihre Finger aktiv bis zum $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ **Faustschluss** (3-4 Querfinger). Die Bewegung beginnt dabei von den Endgelenken. Nach der Beugung strecken Sie die Finger wieder bis an das Schienendach (**Abb. 3**). Führen Sie diese Übung ohne Kraft **10X** jede wache Stunde aus.



Abb. 3

Übungsprogramm 4.+ 5.Woche: Datum _____

Die Übungen 1),2) und 3)) werden weiter fortgeführt Übung 4) ändert sich wie folgt:
Sie beugen Ihre Finger aktiv bis zu einem $\frac{3}{4}$ **Faustschluss**. Auch hier beginnt die Bewegung
von den Endgelenken, nach der Beugung strecken Sie Ihre Finger wieder bis an das
Schienendach (**Abb. 4**). Führen Sie diese Übung ohne Kraft **10X** jede wache Stunde aus.



Abb. 4

Ludwigshafener Manchester Short Splint Regime

Übungsprogramm 6.Woche: Datum _____

Die Übungen 1),2) und 3) werden weiter fortgeführt Übung 4) ändert sich wie folgt:
Nun können Sie die Finger aktiv zur **vollen Faust** beugen. Denken Sie daran die Bewegung von den Endgelenken aus zu beginnen und im Anschluss die Finger wieder bis an das Schienendach zu strecken (**Abb. 5**). Führen Sie diese Übung ohne Kraft **10X** jede wache Stunde aus.



Abb. 5a

Abb. 5b

Was passiert nach der Entlassung?

Die ärztliche, ergo- und physiotherapeutische Weiterbehandlung wird ambulant bei einem niedergelassenen Arzt und Therapeuten fortgeführt.

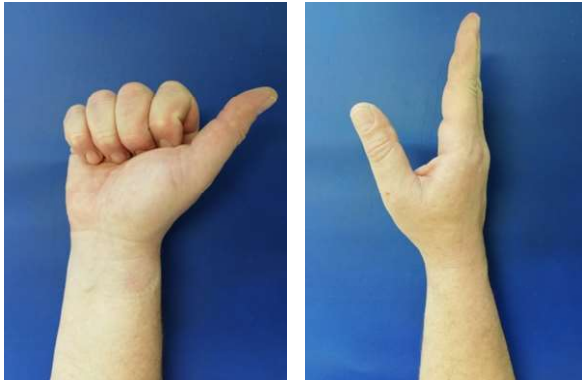
Do's	Don't's
Führen Sie die Übungen wie gezeigt jede wache Stunde durch In der übrigen Zeit schonen Sie sich.	Ziehen Sie Ihre Schiene nicht aus!
Halten Sie Ihre Hand solange über Herzhöhe bis die Schwellung sich zurückgebildet hat und die Wunde geheilt ist.	Verändern Sie nichts an Ihrer Schiene, Sollten Sie Probleme haben setzen Sie sich mit Ihrem Ergotherapeuten in Verbindung.
Wenn Sie duschen oder baden ziehen Sie einen Plastikbeutel über die Schiene.	Setzen Sie Ihre Hand ausschließlich für die Übungen ein und für sonst nichts!
Sie unterstützen Ihre Wundheilung in dem Sie das Rauchen reduzieren oder ganz damit aufhören.	Autofahren ist für mindestens 8 Wochen verboten Kontaktsport ist für 12 Wochen nicht erlaubt.

Nach Ablauf von 6 Wochen nach OP	Entfernung der Schiene, funktionelle Tätigkeiten ohne Zug und Kraft sind erlaubt	Beginn Ergotherapie
----------------------------------	--	---------------------

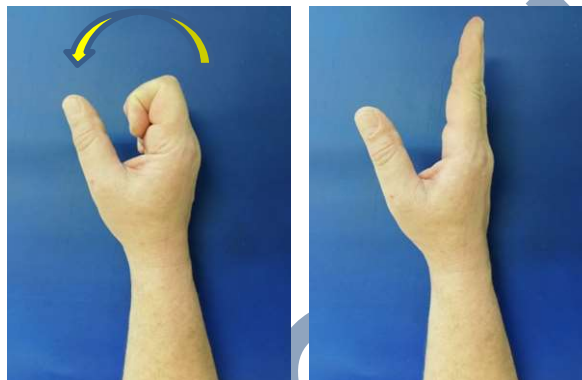
Ludwigshafener Manchester Short Splint Regime

Übungen ab 7. Woche: Datum _____

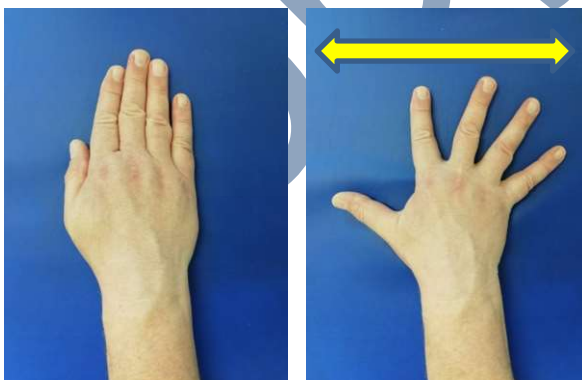
Beginnen Sie mit den nachfolgenden Übungen erst, wenn Sie Ihre Schiene nicht mehr tragen müssen.
Führen Sie die Übungen bitte erst dann aus, wenn Ihr Therapeut Sie dazu angeleitet hat!



Schließen Sie die Finger langsam und vorsichtig, aber möglichst vollständig zur Faust und strecken Sie sie wieder gerade.

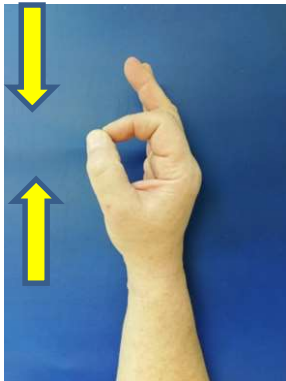


Beugen Sie die ersten beiden Gelenke der Finger wie abgebildet (Hakenfaust) und strecken Sie die Finger wieder gerade.

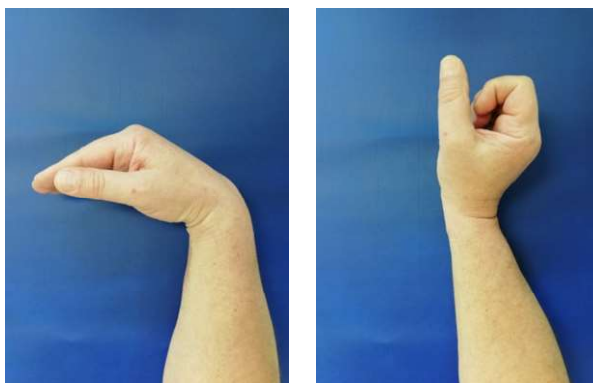


Spreizen Sie soweit auseinander wie Sie können und schließen Sie die Finger wieder.

Ludwigshafener Manchester Short Splint Regime



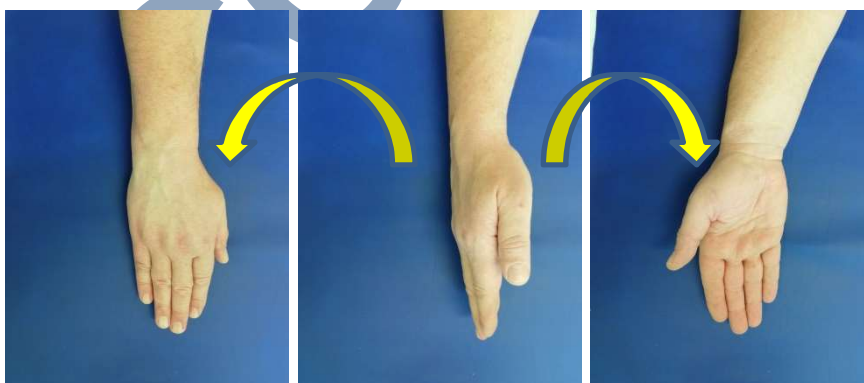
Führen Sie die Zeigefingerspitze zur Daumenspitze (Spitzgriff), wiederholen Sie diese Übung mit den anderen Fingern.



Beugen Sie Ihr Handgelenk nach vorne und strecken Sie es nach hinten. Lassen Sie die Finger locker mitgehen siehe Abbildung.



Legen Sie ihre Hand flach auf den Tisch und bewegen Sie Ihr Handgelenk nach links und rechts.



Nehmen Sie Ihren Oberarm an den Oberkörper und beugen den Ellenbogen 90°, der Daumen zeigt nach oben (Bild in der Mitte). Drehen Sie anschließend die Handfläche nach oben und nach unten.

Diese Übungen sollten alle 1-2 Stunden durchgeführt werden.

Dateiname: Manchester Short Splint Regime	Erstellt von: Wendt H.	KTQ-Kapitel:	Überarbeitung: 07/2022
Stand: 7/2020	Version: 1.0	Freigabe durch: Vera Dietz	Seite: 6 von 7

Ludwigshafener Manchester Short Splint Regime

Nach Ablauf von 6 Wochen ab der Operation können Sie Ihre Hand nun für leichte Aktivitäten einsetzen. Im Fokus steht dabei, die Hand zunehmend wieder in die normalen Bewegungsabläufe zu integrieren. Unter leichte Aktivitäten fallen sich Ankleiden, eigene Körperpflege, Essen und Trinken, PC Tastatur bedienen. Ab der 9. Woche sind mittelschwere Aktivitäten erlaubt wie z.B. Wäsche aufhängen, Spülen, etc.. Die Belastung der Hand wird kontinuierlich gesteigert bis zur Vollbelastung in der 12. Woche.

Bis zum Ablauf von 3 Monaten nach Operation sollten Sie weiterhin keine schweren Sachen heben oder tragen und keinen kraftvollen Faustschluss durchführen. Vor allem ruckartige Belastungen der genähten Sehne sind zu vermeiden.

Sollten Sie Fragen oder Probleme mit Ihrer Hand oder Schiene haben zögern Sie nicht Kontakt mit uns aufzunehmen.

Ansprechpartner	Telefonnummer
Ergotherapie	
Physiotherapie	

Ergotherapie & Physiotherapie
BG Klinik
Ludwig Guttman Str. 13
67071 Ludwigshafen/Rhein