



## Die Beugesehne

Ihre Sehne wurde während der Operation wieder zusammengenäht. Die genähte Sehne darf nicht zu stark belastet, sollte aber trotzdem bewegt werden, um die Verklebungen mit den Nachbarstrukturen zu vermeiden. Aus diesem Grund haben Sie eine Schiene, welche Ihre Hand in einer Position hält und die genähte(n) Sehne(n) dadurch entlastet. Zusätzlich haben Sie ein Programm zum Bewegen, welches die Bedingungen optimal berücksichtigt.

### Heimprogramm

5x pro Tag Schulter, Ellenbogen und Daumen bewegen.

### Übungen Tag 1–7

Jede Stunde 10 Wiederholungen.

Biegen und strecken Sie passiv ohne forcieren alle 3 Gelenke von jedem Langfinger.



Biegen Sie aktiv Ihre 4 Langfinger bis 3 Finger breit und strecken Sie sie wieder aktiv bis zum Schienendach.



### ab Tag 8–14

Gleiches Programm wie erste Woche aber biegen Sie jetzt Ihre Langfinger bis 2 Fingerbreite.



### ab 3.–5. Woche

Gleiches Programm wie in der ersten Woche aber biegen Sie jetzt Ihre Langfinger bis Faustschluss.



### ab 6.–8. Woche

Schiene weglassen. Ohne Kraftaufwand die Hand im Alltag einsetzen. Übung jede Stunde, 10 Wiederholungen: Biegen und strecken Sie aktiv die Langfinger in Faustschluss und flache Hand. Biegen und strecken Sie aktiv das Handgelenk mit entspannten Fingern.

### ab 9. Woche

Leichte Arbeit und Autofahren (gemäß Besprechung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt) erlaubt.

### ab 13. Woche

Volle Belastung erlaubt.

### Vorsicht

- Dieses Programm kann unter Umständen geändert werden, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt beziehungsweise Ihre Chirurgin oder Ihr Chirurg es auf Grund einer speziellen Situation anders verordnet.
- Achten Sie auf mögliche Druckstellen von der Schiene und melden Sie es der Therapeutin oder dem Therapeuten.
- Wenn Ihre Hand geschwollen ist, lagern Sie sie hoch.
- Beim Duschen schützen Sie Ihre Hand mit Schiene durch einen Plastikbeutel.