

Fingerbeweglichkeit

Um die Fingerbeweglichkeit zu erhalten bewegen Sie Ihre Finger stündlich fünf Mal.

- Alle Finger zur Krallen schliessen



- Alle Finger zur Faust schliessen



- Finger strecken



- Dächlein



- Die Fingerkuppen mit dem Daumen berühren



- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung der betroffenen Hand
- Gips und Verband dürfen nicht nass werden

Notfallzentrum Universitätsspital Basel

Tel. +41 61 265 25 25

- Wenn der Gips drückt
- Wenn Sie Ameisenlaufen in der Hand spüren
- Wenn Sie anhaltende, starke, pochende Schmerzen spüren

Ihre ErgotherapeutIn

Name _____

Tel. _____

Universitätsspital Basel
Ergotherapie Handrehabilitation
Tel. +41 61 265 70 44
Spitalstrasse 21
4031 Basel

Infoblatt für Patienten

Abschwellende Massnahmen und Schulterübungen

Ergotherapie Handrehabilitation



Abschwellende Massnahmen

Mit der richtigen Lagerung und mit folgenden Übungen verhindern bzw. reduzieren Sie eine Schwellung der Hand.

- Hochlagern im Sitzen und Liegen

Hand höher als Ellenbogen;
Ellenbogen höher als Herz.



- Kühlen

Das kalte Linsensäcklein von den Fingerspitzen bis zum Ellenbogen rollen. (Kein Eis!)



- Pumpen

Beide Hände hoch strecken;
die Hände schliessen und öffnen.



Schulterübungen

Um die Beweglichkeit der Schulter zu erhalten und um Einschränkungen zu vermeiden, führen Sie folgende Übungen aus:

- Nackengriff



- Schürzengriff



- Arme zur Seite und nach oben



- Arme nach vorne und nach oben

