

Infoblatt für Patienten

Beugesehennachbehandlung
CAM (Controlled Active Motion)

Daumen

Persönliche Instruktionen

Ihre Ergotherapeutin

Name: _____

Tel: _____

Ergotherapie Handrehabilitation
Universitätsspital Basel
Spitalstrasse 21
4031 Basel
Tel: +41 61 265 70 44
© Ergotherapie Handrehabilitation USB Ro/Ge 2013



Ergotherapie
Handrehabilitation

Info Beugesehne:

Ihre Sehne wurde während der Operation wieder zusammengenäht. Die genähte Sehne darf nicht zu stark belastet werden und sollte 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.

Tragedauer der Schiene:

5 Wochen 24 Stunden, wenn nötig 3 Wochen weiter nachts. Nachts die Finger mit den Bändern am Schienendach fixieren.

Heimprogramm:

5x pro Tag Schulter, Ellenbogen, Langfinger bewegen.



Übungen Tag 1 - 7: Jede Stunde 10 Wiederholungen

Biegen Sie **passiv** den Daumen ohne forcieren und strecken Sie ihn aktiv bis zum Schienendach.



Biegen Sie **aktiv** ihren Daumen bis zur Mittelfingerspitze und strecken Sie wieder aktiv bis zum Schienendach.



Ab Tag 8 - 14:

Gleiches Programm wie erste Woche aber biegen sie Ihren Daumen jetzt bis zum Grundgelenk Ihres Ringfingers ohne zu forcieren.



Ab 3. - 5 Woche:

Gleiches Programm wie erste Woche aber biegen Sie Ihren Daumen jetzt bis zum Grundgelenk ihres kleinen Fingers.



Ab 6. - 8. Woche:

Schiene weglassen. **Ohne Kraftaufwand** die Hand im Alltag einsetzen. Übung jede Stunde 10 Wiederholung: aktiv biegen und strecken des Daumens mit dem Handgelenk auf 0°. Aktiv biegen und strecken des Handgelenk mit entspannten Finger

Ab 9. Woche:

Leichte Arbeit und Autofahren (gemäß Besprechung mit Ihrem Arzt)

Ab 13. Woche:

Volle Belastung erlaubt

Vorsicht:

- Dieses Programm kann unter Umständen geändert werden, wenn Ihr Arzt oder Chirurg es auf Grund spezieller Situation anders verordnet.
- Achten Sie auf mögliche Druckstellen von der Schiene und melden Sie es der Therapeutin.
- Beachten Sie, wenn ihre Hand geschwollen ist, lagern Sie diese hoch.
- Beim Duschen schützen Sie ihre Hand mit Schiene durch einen Plastik.