

Infoblatt für Patienten

Beugesehennachbehandlung
CAM (Controlled Active Motion)

Langfinger

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, 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 Fingerbreite und strecken 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 erste 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 Wiederholung: 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 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.