

### Persönliche Instruktionen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

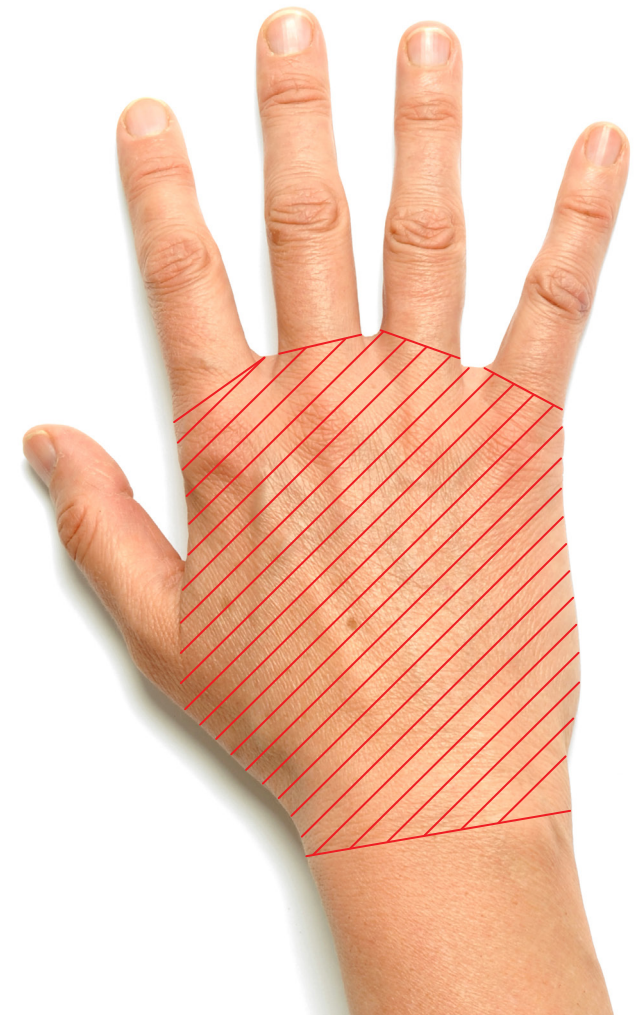
---

### Ihre ErgotherapeutIn

Name \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Infoblatt für Patienten**  
Strecksehnennachbehandlung  
Zone 5 – 7 «Norwich»  
Ergotherapie Handrehabilitation

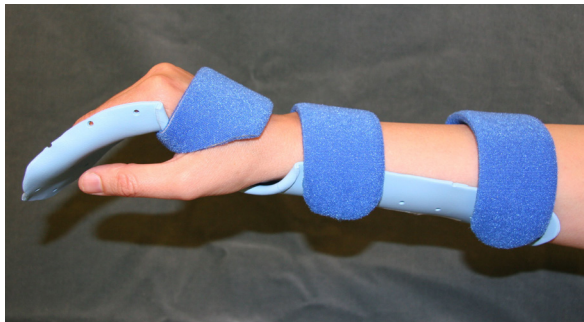


Ergotherapie Handrehabilitation  
Universitätsspital Basel  
Spitalstrasse 21  
4031 Basel

Tel. +41 61 265 70 44

### Info Strecksehne:

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 Nachbar-Strukturen zu vermeiden. Aus diesem Grund haben Sie eine Schiene und ein Programm zum Bewegen, die diese Bedingungen optimal berücksichtigen.



Norwichschiene

### Tragedauer:

4 Wochen 24 Stunden, weitere 3 Wochen nachts.

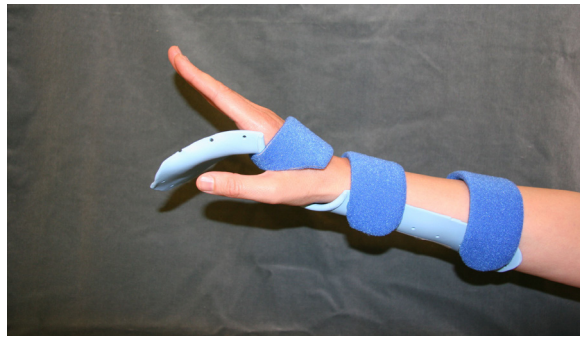
### Heimprogramm:

1x pro Tag: Hautpflege und Kontrolle dass keine Druckstelle vorhanden ist

### Übungen bis Ende 4. Woche:

#### Jede 4. Stunde 10 Wiederholungen

Finger strecken und wieder auf die Schiene legen



10 Wiederholungen Finger in Streckung halten und Mittel- und Endgelenk der Finger biegen und strecken



5x pro Tag Schulter, Ellenbogen, Daumen bewegen

### Ab 5. Woche:

Schiene am Tag abbauen, weiter nachts tragen. Übungen: 10x pro Stunde Finger aktiv biegen und strecken Leichte Alltags-tätigkeiten ohne Kraft

### Ab 8. Woche:

Schiene auch nachts weg. Beginn Kraftaufbau

### Ab 11. Woche:

normalerweise volle Belastung erlaubt

### Vorsicht und Verbot:

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