

### Persönliche Instruktionen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

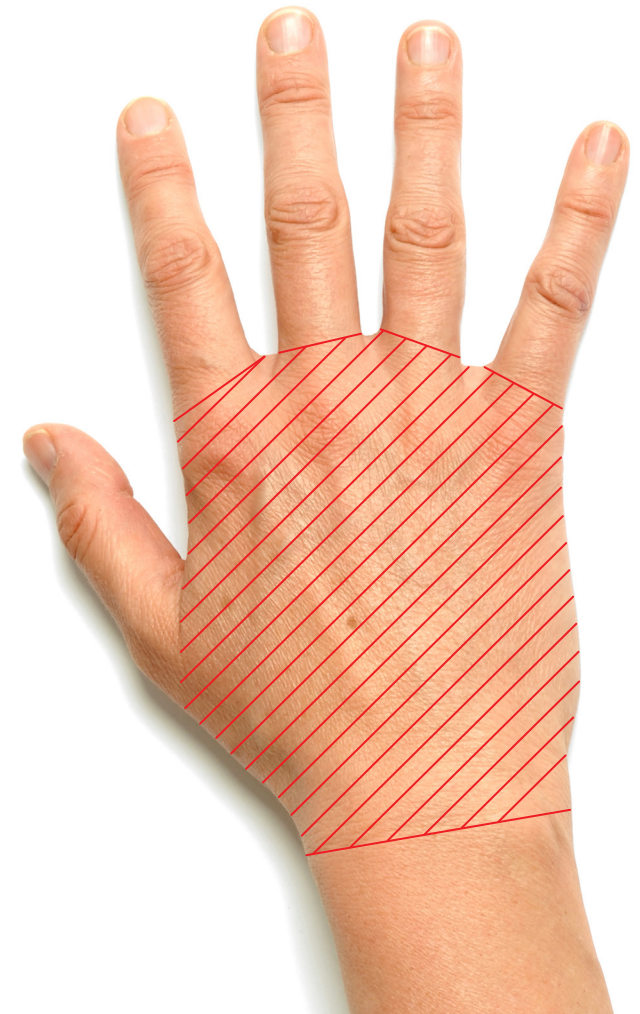
### Ihre ErgotherapeutIn

Name \_\_\_\_\_

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

## Infoblatt für Patienten

Strecksehnennachbehandlung Zone 5 – 7  
«Jochschiene»

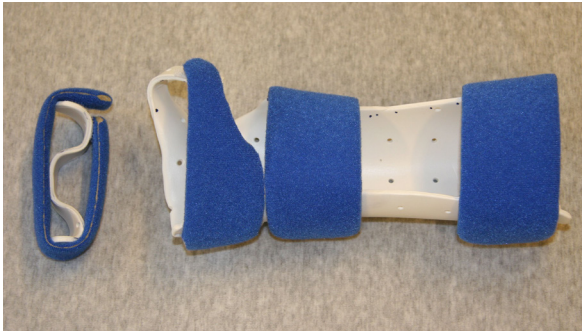


Ergotherapie Handrehabilitation  
Universitätsspital Basel  
Spitalstrasse 21  
4031 Basel

Tel. 061 865 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.



### Tragedauer:

**Tags:** 5 Wochen Cockup und Jochteil

**Nachts:** Cockup/Jochschiene oder Lagerungsschiene



## Heimprogramm:

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

### Übungen bis Ende 3. Woche:

Jede Stunde 10 Wiederholungen mit beiden Schienenteile: aktiv Finger biegen und strecken ohne zu forcieren.

5x pro Tag Schulter, Ellenbogen, Daumen bewegen

### Ab 4. Woche:

Übungen weiter wie bisher, weiter mit Cockup- und Jochschiene die Finger biegen und strecken und 5x während der Übung Cockupschiene weglassen und ohne zu forcieren mit entspannten Fingern Handgelenk aktiv bewegen.

Die Hand bei leichter Tätigkeit einsetzen.

### Ab 5. Woche:

Zunehmendes Weglassen der Schiene, ausser bei Belastung Jochteil weitertragen.

### Ab 7. Woche:

Beide Schienenteile weglassen und aktiv Finger und Handgelenk ohne Kraft bewegen

### Ab 8. Woche:

Beginn Kraftaufbau

### Ab 11. Woche

normalerweise volle Belastung erlaubt

### Vorsicht:

- 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.