

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.



Lagerungsschiene
Tragedauer: 24 Std. für 6 Wochen

Heimprogramm:

Übungen bis 6. Woche:
Jede Stunde 10 Wiederholungen



1. Übungsschiene



Halten Sie die Übungsschiene mit der nicht verletzten Hand. Biegen und strecken Sie das Mittel- und das Endgelenk soweit die Schiene es zulässt



2. Übungsschiene

Halten Sie die Übungsschiene mit der nicht verletzten Hand. Biegen und strecken Sie nur das Endgelenk.

Übungen ab 7. Woche:

Faust und volle Streckung erlaubt,
aber ohne Kraft

Übungen ab 8. Woche:

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.