



## Beugesehne

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

Die Schiene zunehmend weglassen.

**Ohne Kraftaufwand** die Hand im Alltag einsetzen. Übung jede Stunde, 10 Wiederholungen: aktiv biegen und strecken des Daumens mit dem Handgelenk auf gerade. Aktiv biegen und strecken des Handgelenks mit entspannten Fingern.

### ab 9. Woche

leichte Arbeit und Autofahren (gemäß Besprechung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt).

### ab 13. Woche

Volle Belastung erlaubt.

## Vorsicht

- Dieses Programm kann geändert werden, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt beziehungsweise Ihre Chirurgin oder Ihr Chirurg es auf Grund einer speziellen Situation anders verordnet.
- Achten Sie auf mögliche Druckstellen durch die Schiene und melden Sie es der Therapeutin oder dem Therapeuten.
- Wenn ihre Hand geschwollen ist, lagern Sie sie hoch.
- Beim Duschen schützen Sie Ihre Hand mit der Schiene durch einen Plastikbeutel.