

Rehabilitationsanleitung nach

Diskusrefixation, transossär

OP-Datum: Tagesdatum

für PatAnrede PatTitel PatVorname PatNachname

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. Woche	Elasto-kompressiver Verband und Handgelenksgipsschiene, Lymphdrainage, Eistherapie
2. Woche	Elasto-kompressiver Verband, Gips ex, Orthese für das Handgelenk zur Nacht, Tagsüber zum Bewegen immer wieder ablegen. Lymphdrainage, Eistherapie, Bewegungen aktiv und passiv geführt, Umwendungen und Radial- und Ulnarduktion vorsichtig. Fascientherapie Unterarm
3.-4. Woche	Ggf. weiter Lymphdrainage, Eistherapie. Orthese zunehmend ab, nur noch bei Belastungen Bewegungen steigern, Erreichen der freien Umwendfähigkeit. Fascientherapie Unterarm
Ab der 5. Woche	Orthese nur noch bei stärkeren Belastungen. Bei Erreichen der freien Beweglichkeit kann mit dem Erreichen der freien Kraft begonnen werden
Ab dem 9. Woche	Alles ist erlaubt, was nicht weh tut. Ggf. Fascientherapie weiter
Ab dem 4. Monat	Auch Handspotarten (Handball, Tennis, etc.)

Die individuelle Behandlung und der entsprechende Belastungsaufbau kann im Einzelfall von den o.g. Richtwerten abweichen. Der Physiotherapeut/-in kann dies von der aktuellen Situation abhängig machen.

In Absprache mit dem Behandler sollten in regelmäßigen Abständen Kontrolluntersuchungen stattfinden.

Bei Rückfragen wenden sich bitte an die Praxis unter Tel.: 02233 9493315

Nachbehandlungsschemata

Praxis für Unfall- und Handchirurgie,

Dr. Jörn Heidemann,

Theresienhöhe 1, 50354 Hürth

- transossäre Diskusrefixation-