

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-