

Rehabilitationsanleitung nach Ganglionentfernung, arthroskopisch

OP-Datum: Tagesdatum

für PatAnrede PatTitel PatVorname PatNachname

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. Woche	<p>Elasto-kompressiver Verband und Gipsschiene! Am 2. Post OP Tag Gips ex und Kurze leichte Handgelenksorthese für Tag und Nacht. Orthese Tagsüber immer wieder ab und das Handgelenk und Finger aktiv Durchbewegen.</p> <p>Lymphdrainage mit Bewegungen im schmerzfreien Bereich erlaubt, Eistherapie,</p>
2. Woche	<p>Handgelenksorthese für die Nacht und für minimale Belastungen, sonst tagsüber ab. Elasto-kompressiver Verband je nach Schwellung. Fäden ex nach 7-10 Tagen. Einen Tag später Wasser erlaubt und Eigenmassage der streckseitigen Handgelenkskapsel zum „Weichmachen“ der Arthroskopie-Kapsel-Narben.</p> <p>Lymphdrainage, Eistherapie, Krankengymnastische Bewegungsübungen aktiv und beginnend passiv. Gelenkmobilisation mit dem Therapeuten, keine Belastung! Faszientherapie für den Unterarm.</p>
3.-4. Woche	<p>zunehmende Belastung mit der Orthese erlaubt. Orthese nicht mehr zwingend in der Nacht</p> <p>Lymphdrainage, Eistherapie, weitere Gelenkmobilisation, nun auch passiv. Faszientherapie für den Unterarm</p>
Ab der 5. Woche	<p>Weitere Belastung auch ohne Orthese,</p> <p>Physiotherapie auch bis zur Schmerzgrenze, Krafttraining erst bei nahezu freier Beweglichkeit</p> <p>Noch keine Handsportarten</p>
Ab dem 4. Monat	<p>Handsport ohne Orthese erlaubt!</p>

Die individuelle Behandlung und der entsprechende Belastungsaufbau können 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

- Ganglionentfernung, arthroskopisch -