

**Rehabilitationsanleitung nach  
proximal row carpektomie**

OP-Datum: Tagesdatum

für PatAnrede PatVorname PatNachname \* PatGeburtsDatum

Zeitspanne	Aktivität und Rehabilitationsmaßnahme
1. Woche	Elastische Wickelung, Gipsschiene Lymphdrainage, Eistherapie Keine Gelenkmobilisation, Faustschluß bei stabilisiertem Handgelenk erlaubt
2.-4. Woche	Elastische Wickelung, Gipsschiene (ggf. Orthese) Lymphdrainage, Eistherapie Keine Gelenkmobilisation, Faustschluß bei stabilisiertem Handgelenk erlaubt Geführte Gelenkmobilisation mit dem Therapeuten: Ex/Flex: 20-0-20, Rad/UI: 10-0-10, keine Umwendungen
5. und 6. Woche	Elastische Wickelung, Orthese Lymphdrainage, Eistherapie Keine Gelenkmobilisation, Faustschluß bei stabilisiertem Handgelenk erlaubt Geführte Gelenkmobilisation mit dem Therapeuten: Ex/Flex und Rad/UI: vorsichtig steigern keine Umwendungen
Ab der 7. Woche	Orthese nur noch bei Belastung und noch 2 Wochen nachts Gelenkmobilisation mit Therapeuten ohne Limit (Schmerzgrenze!) Radfahren und leichte Belastungen mit kurzer Handgelenksorthese
Ab. 4. Monat	Kraftaufbau, leichtere Belastungen und Radfahren (nicht sportlich!) ohne Orthese
Ab dem 6. Monat	Sobald 90 Prozent der Muskelkraft erreicht sind ist die volle Belastbarkeit erreicht. Dauerhaft sind kraftvolle Rüttel-/Stoßbelastungen (z.B.: Bohr- oder Presslufthammer) und handbelastende Sportarten (z.B. Handball, Boxen, etc.) zu meiden. Mountain-biken mit Bandage!

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

-proximal row carpektomie-