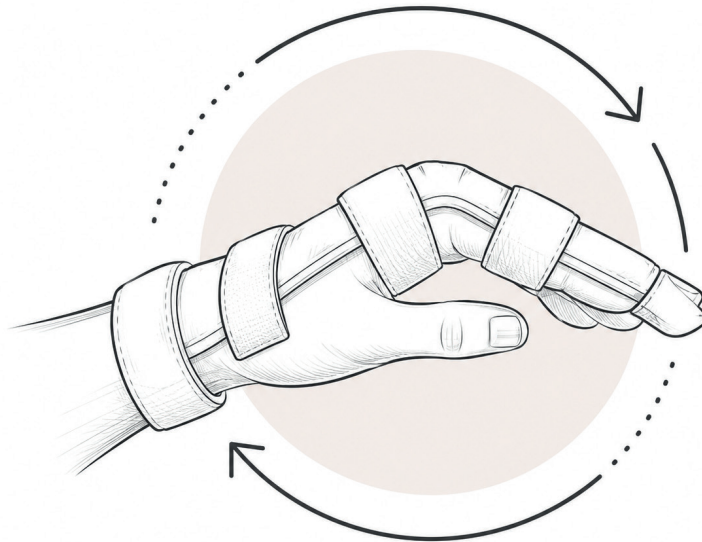


Prof. Dr. Max M. Meyer-Marcotty

Frühfunktionelle Mobilisation nach Beugesehnnähten

Patienteninformation



Lehrkrankenhaus der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
max.meyer-marcotty@klinikum-luedenscheid.de

Frühfunktionelle Mobilisation

Die Schiene tragen Sie für insgesamt 6 Wochen nach der Operation. Sie schützt die operierten Sehnen während der Heilungsphase.

Die Schiene wird rund um die Uhr (24/7) getragen – also auch nachts und tagsüber, wenn Sie kein Training machen.

Nur während der Übungen darf die Schiene kurz gelöst bzw. abgelegt werden (je nach Phase, s. unten).

Wenn Sie kein Training machen: Schiene immer anlegen!



Einstellung der Schiene:

- Handgelenk (Hg) in 0°
- Grundgelenke (MCP) in 60° Beugung
- Fingermittel- und Fingerendgelenke (IPs) in 0° (gestreckt)

Zeitliche Übersicht



Passiver Faustschluss

Tag 2 – 14

Phase 1

Häufigkeit

2× pro Stunde. Jede Wiederholung:
Faustschluss 3 Minuten lang passiv halten.



Ziel dieser Phase

Die Finger werden passiv (also mit Hilfe der anderen Hand oder durch äußere Kraft) in eine Fauststellung gebracht. Dadurch werden die Sehnen sanft mobilisiert, ohne dass sie aktiv angesteuert werden müssen.



Abb. 2 a



Abb. 2 b

So führen Sie die Übung durch

- Lassen Sie die Schiene angelegt. Lösen Sie lediglich die Fixierung der Finger (Klettverschluss), damit Sie die Finger bewegen können (Abb. 2 a).
- Bringen Sie mit der gesunden Hand alle Langfinger passiv in den vollständigen Faustschluss – also so weit, wie es ohne Kraft geht (Abb. 2 b).
- Halten Sie den Faustschluss passiv für 3 Minuten (ohne aktive Muskelkraft, die gesunde Hand hält die Finger in der Beugung) (Abb. 2 b).
- Strecken Sie die Finger anschließend aktiv wieder bis zur Schiene aus (Abb. 2 a).
- Fixieren Sie die Finger wieder mit dem Klettverband (Stellung wie in Schienenbeschreibung).

Passive Beugung und aktive Streckung

Tag 15 – 28

Phase 2

Häufigkeit

15x pro Stunde



Ziel dieser Phase

Jetzt wird häufiger die passive Beugung und die aktive Streckung der Finger geübt. Die Sehnen werden dabei etwas stärker beansprucht als in Phase 1.



Abb. 3 a



Abb. 3 b

So führen Sie die Übung durch

- Lassen Sie die Schiene angelegt. Lösen Sie lediglich die Fixierung der Finger (Klettverschluss).
- Bringen Sie alle Langfinger mit der gesunden Hand passiv in den vollständigen Faustschluss (Abb. 3 a).
- Strecken Sie die Finger nun aktiv (aus eigener Kraft) 15x pro Stunde wieder bis zur Schiene aus (Abb. 3 b).
- Fixieren Sie die Finger wieder mit dem Klettverband.

Assistierte Mobilisation ohne Schiene

Tag 29 – 42

Phase 3

Häufigkeit

15x pro Stunde



Ziel dieser Phase

In dieser Phase wird die Hand erstmals ohne Schiene trainiert. Das Handgelenk wird aktiv einbezogen. Durch das Beugen des Handgelenks strecken sich die Finger automatisch – das ist ein wichtiger Teil der Übung.



Abb. 4 a – Handgelenk in 0°



Abb. 4 b – Handgelenk in ca. 30° Streckung



Abb. 4 c

So führen Sie die Übung durch

- Nehmen Sie die Schiene für die Dauer der Übung ab.
- Schritt 1: Bringen Sie das Handgelenk in die Neutralstellung (0°). Beugen Sie dann alle Langfinger mit der gesunden Hand passiv in den vollständigen Faustschluss (Abb. 4 a).
- Schritt 2: Strecken Sie das Handgelenk aktiv auf ca. 30° aus (leichte Überstreckung nach hinten). Halten Sie dabei den Faustschluss der Langfinger aktiv ohne Hilfe für 5 Sekunden (Abb. 4 b).
- Schritt 3: Beugen Sie das Handgelenk jetzt 15x pro Stunde aktiv nach vorne – dadurch strecken sich die Langfinger automatisch (sogenannter Tenodese-Effekt) (Abb. 4 c).
- Legen Sie die Schiene danach wieder an und fixieren Sie die Finger mit dem Klettverband.