

# Patienteninformation zur selbstständigen Durchführung von Übungen (Heimtraining) nach Handoperationen/-verletzungen



Achtung:

*Diese Übungen sollten auch mit ihrem  
behandelnden  
Physiotherapeuten/Ergotherapeuten  
besprochen werden, der sie auf mögliche  
Fehler hinweisen kann.*

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. med. Dirk Ziegler, MHBA  
Chefarzt Schulter-, Ellenbogen- und Handchirurgie

Dr. Dirk Ziegler

Chefarzt Hand-, Ellenbogen- und Schulterchirurgie

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ich hoffe, daß Sie sich nach der erfolgten Operation an der Hand oder der stattgehabten Verletzung jetzt zunehmend erholen.

Im Folgenden möchte ich Ihnen ein kurzes Übungsprogramm an die Hand geben, mit denen Sie unterstützt durch ihren Therapeuten selbstständig eine Verbesserung ihrer Handfunktion erzielen können.

### **Thema Narbe:**

Sollten Fäden bereits entfernt oder aufgelöst sein, empfehle ich eine 1-2 mal tägliche lokale Narbenbehandlung mittels Fettsalbe (Bepanthen/Linola) bis zu 12 Wochen nach Operation. Sollte noch eine Überempfindlichkeit der Narbe bestehen, empfehle ich eine tägliche lokale Narbenbehandlung mittels einer weichen Zahnbürste

## 1. Übung zur Dehnung und Kräftigung der Handmuskulatur

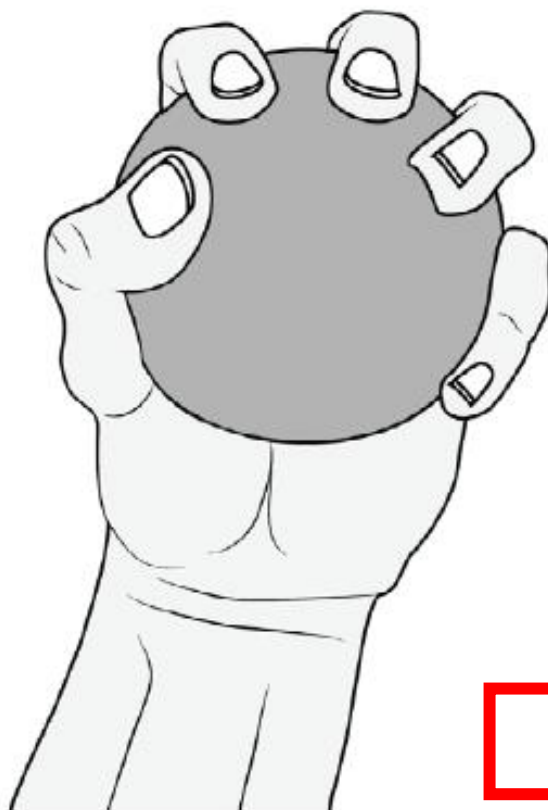
**Benötigte Hilfsmittel:** Softball, Gummiball, „Handmaster®“

**Ziel:** Kräftigung der Handmuskulatur

**Durchführung:** Wiederholtes Zusammendrücken mit anschließendem Auseinanderweichenlassen der Finger

**Intensität:** Diese Übung sollte mehrmals täglich mindestens 10 mal durchgeführt werden

**Tip:** Sollte der Ball zu weich sein gegebenenfalls auf einen festeren Ball wechseln oder einen sog. „Handmaster®“



**Mehrmals täglich mind. 10 mal  
hintereinander**

## 2. Übung zur Dehnung und Kräftigung der Handmuskulatur

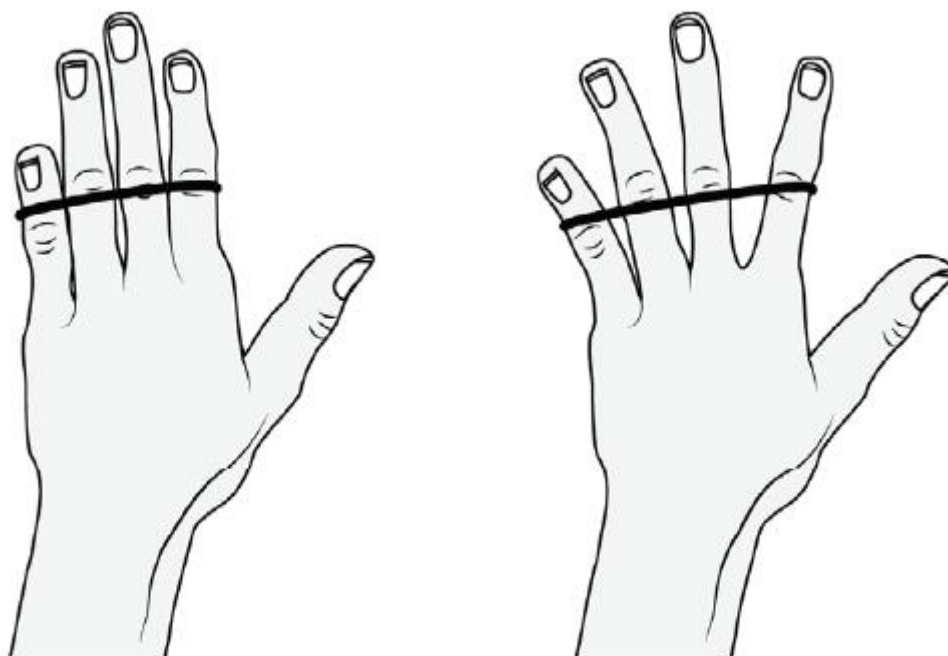
**Benötigte Hilfsmittel: Gummiharband o.ä.**

**Ziel:** Kräftigung insbesondere der Fingerspreizmuskulatur

**Durchführung:** Wiederholtes aktives Anspannen des Gummibandes durch Abspreizen aller Finger

**Intensität:** Diese Übung sollte mehrmals täglich mindestens 10 mal durchgeführt werden

**Tip:** Sollte das Gummiband zu weich sein gegebenenfalls auf ein festeres wechseln oder einen sog. „Handmaster®“



**Mehrmals täglich mind. 10 mal  
hintereinander**

### 3. Beweglichkeitsübungen Daumen

**Benötigte Hilfsmittel:** keine

**Ziel:** Verbesserung Fingerbeweglichkeit v.a. des Daumes und der Koordination

**Durchführung:**

Stufe 1: Daumenkuppe erreicht nacheinander Zeige-, Mittel-, Ring- und Kleinfingerkuppe (Fotos 1-4)

Stufe 2: Daumenkuppe erreicht nacheinander Beugefalte Kleinfingerend-, mittel-, grundgelenk und Hohlhand (Fotos 5-8)

**Intensität:** So häufig am Tag wie möglich

**Tip:** Ohne Betrachten der Hand ist es schwieriger!

Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



- Stufe 1: Fingerkuppenserie
- 10 Wiederholungen

Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8



- Stufe 2: Kleinfingerserie
- 10 Wiederholungen

## 4. Beweglichkeitsübungen Finger

**Benötigte Hilfsmittel:** keine

**Ziel:** Verbesserung Fingerbeweglichkeit

**Durchführung:**

Nacheinander „Einrollen“ der Finger bis zum vollständigen Fausschluß (Fotos 1-4)

**Intensität:** So häufig am Tag wie möglich

**Tip:** Bei unvollständiger Beugung oder Streckung kann der Arzt eine Quengelschiene verordnen !

Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

**Mehrmals täglich mind. 10 mal  
hintereinander**