

Verhaltensregeln Handgelenk

Belastung vermeiden	Sie sollten bis zur vollständigen Knochenheilung → Sich nicht abstützen → Nichts tragen, das schwerer ist als 1 kg
Hand nutzen	Für leichte Tätigkeiten kann die Hand eingesetzt werden. Dazu zählen Essen, Trinken, Zähne putzen, etc.
Hochlagerung	Die Hand sollte immer wieder über Herzhöhe gehalten werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Unterlagern Sie den Arm im Liegen und Sitzen so, dass die Hand den höchsten Punkt bildet und über Herzhöhe liegt.

Eigenübungen Handgelenk

Schwellung reduzieren Hand	Schließen Sie alle Finger zur Faust soweit es geht und dann strecken Sie die Finger soweit es geht. Nutzen Sie alle Finger! → 30 x eine Faust machen → 10 Wiederholungen über den Tag verteilt
Schwellung reduzieren Arm	Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie aufrecht. 1. Faust schließen 2. Ellenbogen beugen 3. Faust zur Decke strecken soweit es geht 4. Finger ganz öffnen 5. Arm wieder senken und von vorne beginnen → 15x die Faust zur Decke strecken → 10 Wiederholungen über den Tag verteilt
Bewegungsübungen	Nur wenn Bewegungen im Handgelenk erlaubt sind! 1. Setzen Sie sich hin. Entfernen Sie die Gippschiene. Legen Sie den Arm z.B. auf den Tisch, so dass der Daumen zur Decke zeigt. Der Unterarm bleibt auf der Unterlage bewegungslos liegen. Beugen Sie das Handgelenk zur anderen Seite und strecken Sie es anschließend auf die andere Seite. → 30x hin und her bewegen → 10 Wiederholungen über den Tag verteilt Befestigen Sie anschließend wieder die Gippschiene. Lassen Sie sich gegebenenfalls helfen.

→ → →

REHA-VITA

PHYSIOTHERAPIE

Lockerungsübungen

Schultergürtel

Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin.

Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten

→ **jeweils 10 Runden**

→ **3x täglich**

Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten

→ **30 Sekunden halten**

Dann wechseln Sie die Seite.

→ **3x täglich**
