



## INFORMATIONSBLATT:

# HANDCHIRURGISCHE NACHBEHANDLUNG

Für ein optimales funktionelles Ergebnis ist für Sie das Verständnis normaler Heilungsvorgänge von Wunden wichtig. Eine Wunde, egal ob durch Verletzung oder Operation, führt im Rahmen der Heilung zur Verklebung, Verwachsung und letztendlich zu Narbengewebe. Im weiteren Verlauf verhärtet sich die Narbe und zieht sich zusammen

Dies ist ein von der Natur durchaus sinnvoller Prozess, der jedoch im Bereich der vielen Gelenke im Handbereich fatale Folgen haben kann - insbesondere bei Personen, die vermehrt zu Narbenbildung neigen.

Wie kann man nun nach einer Operation effektiv und schnell dagegen an arbeiten?

In erster Linie durch Bewegung: Aktive und passive Bewegung läßt die Sehnen gleiten und hält die Gelenkkapseln weich. Werden Gelenke lange ruhiggestellt, so kommt es zur Einsteifung. Bewegung ist also wichtig! Am leichtesten gelingt dies in lauwarmen Wasser: ein kleiner Haushaltschwamm für jeweils 5 Minuten geknetet, führt schon zu einer guten Wirkung. Daneben sollen die Bewegungen der Finger auch für sich geübt werden. Hierbei ist auf eine vollständige Ausführung zu achten: die Faust ganz schließen (maximale Beugung aller Fingergelenke) sowie eine volle Streckung der Finger sind die Voraussetzung für ein gutes Ergebnis. Diese und weitere Übungen zeigen die Abbildung unten.

Den narbig bedingten Verhärtungen, die häufig auch schmerzen, können Sie durch eine intensive Massage des Operationsbezirkes entgegenwirken. Hierzu reicht es meist schon 3 - 5x am Tag für jeweils 5 Minuten den Bezirk intensiv mit Hilfe einer einfachch Fettcreme zu massieren.

