



## „Deine Hand verdient Experten!“

Die Kampagne der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie e.V. informiert über häufige Krankheitsbilder an der Hand und unterstützt Betroffene bei der Suche nach auf die Behandlung der Hand spezialisierten Ärztinnen und Ärzten. Darunter auch **unsere Handexpertin, Dr. Andrea Tandara**, die über besondere Erfahrung und Fachkenntnis im Bereich der Handchirurgie verfügt.

## → KONTAKT

### ALB FILS KLINIKEN GmbH

Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum (OUZ)

#### Klinik am Eichert

Eichertstraße 3  
73035 Göppingen  
Telefon +49 (0) 7161 64-2223 oder -2267  
Fax: +49 (0) 7161 64-1812  
E-Mail: infoouz@af-k.de

#### Patientenmanagement OUZ:

Telefon +49 (0) 7161 64-2843

#### Ihre Terminvereinbarung über die OUZ-Sprechstunde:

Telefon +49 (0) 7161 64-3103

[www.alb-fils-kliniken.de](http://www.alb-fils-kliniken.de)

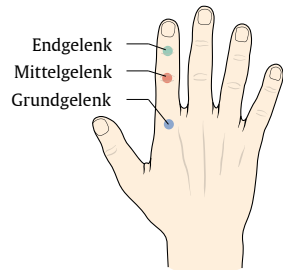
→ [www.alb-fils-kliniken.de](http://www.alb-fils-kliniken.de)



# RICHTIGES VERHALTEN NACH HAND-OPERATIONEN

Orthopädisch-Unfallchirurgisches  
Zentrum (OUZ)

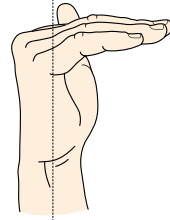




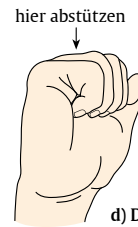
a) Fingergelenke



b) Finger krallen



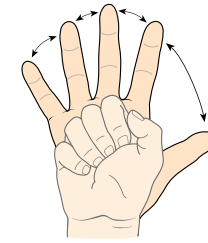
c) Das Dach



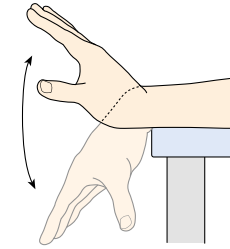
d) Die Faust



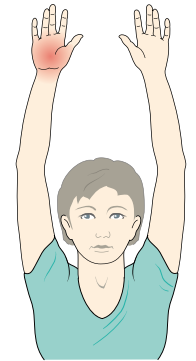
e) Daumen



f) Langfinger-Fächer



g) Handgelenk



h) Ellbogen und Schulter

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben sich einer Operation an der Hand unterzogen. Um den Erfolg der operativen Maßnahme zu sichern, ist die richtige Nachbehandlung von großer Bedeutung. Sie sollten selbstständig mehrmals täglich Übungen durchführen und unsere Verhaltensempfehlungen aus dem Abschlussgespräch sowie dem Arztbrief befolgen.

## Verhaltensempfehlungen

Art und Dauer der Nachbehandlung richten sich nach dem Ausmaß der Erkrankung und dem Heilverlauf. Die in Ihrem speziellen Fall notwendige Verhaltensmaßregeln werden Ihnen durch den behandelnden Arzt mitgeteilt. Einige allgemeine Richtlinien können Ihnen zusätzlich helfen, Schmerzen zu mindern und die Wundheilung zu fördern.

## Kontrolle

Lassen Sie die Wunde bzw. Ihren Verband regelmäßig kontrollieren, um eine gute Heilung zu gewährleisten und Infektionen zu verhindern. Entsprechende Vorstellungstermine vereinbaren Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder Orthopäden/Unfallchirurgen gemäß unseren Empfehlungen im Abschlussgespräch sowie dem Arztbrief.

## Ruhigstellung

Muss die Hand/das Handgelenk teilweise ruhig gestellt werden, sollte darauf geachtet werden, dass die **nicht ruhig gestellten Gelenke** (Daumen, Finger, Ellbogen, Schulter) **regelmäßig aktiv bewegt** werden. Das Tragen des Armes in einer Armschlinge führt in kurzer Zeit zur Einsteifung der Schulter!

Bei **Schmerzen, Taubheits- oder Kribbelgefühl** sowie **blauroter Verfärbung der Finger** kann ein zu eng angelegter Verband/Gips die Ursache sein. **Es muss daher unverzüglich ärztliche Hilfe aufgesucht werden, um Folgeschäden, z. B. an Muskeln und Nerven, zu vermeiden!**

## Hochlagerung der Hand

Hände schwellen nach Operationen und Verletzungen häufig stark an. Diese Schwellung, bedingt durch Wassereinlagerung (Ödem), kann am wirksamsten durch **Hochlagerung** des betroffenen Armes und **Bewegung der Finger** verhindert werden. Die betroffene **Hand** sollte stets **über Herzhöhe** gehalten oder gelagert werden, dabei aber den Ellenbogen nicht mehr als 90° beugen.

**Nachts** ist eine Lagerung auf einem Kissen zu empfehlen.

## Verzicht auf Zigarettenrauch

Rauchen von konventionellen Zigaretten (das Kohlenmonoxid im Zigarettenqualm) führt durch Gefäßverengung zu einem geringeren Sauerstofftransport in die Extremitäten und zur Abkühlung der Haut durch verminderte Durchblutung. Es kann zu **Wundheilungsstörungen** und **verzögerter Knochenheilung** kommen.

**Durch den Verzicht auf das Rauchen können Sie Ihr Komplikationsrisiko nach der Operation deutlich senken!**

Bei hochgradiger Abhängigkeit kann eine Umstellung auf E-Zigaretten Abhilfe schaffen.

## Fahrttauglichkeit

Durch **Verbände, Schienen** oder **Gipse an der Hand** ist Ihre **Fahrttauglichkeit eingeschränkt**. Auch Medikamente zur Schmerzlinderung können Ihr Reaktionsvermögen herabsetzen. Wir raten daher davon ab, ein Fahrzeug oder eine Maschinen zu führen, solange Ihre Hand nicht voll einsetzbar ist.

Wenn Sie z. B. mit eingeschränkter Fahrttauglichkeit einen Verkehrsunfall verursachen, müssen Sie wegen grober Fahrlässigkeit mit versicherungsrechtlichen (Verlust des Deckungsschutzes), unter Umständen auch strafrechtlichen Konsequenzen rechnen.

## Chronisch regionales Schmerzsyndrom (CRPS, Reflexdystrophie, Sudeck-Erkrankung)

Kommt es während der Nachbehandlung zu einer schmerzhaften Schwellung der Hand, gekoppelt mit funktionellen Durchblutungsstörungen (örtliches Hitze-Kälte-Gefühl), Bewegungseinschränkung, erhöhter Schweißneigung und/oder vermehrter Behaarung, sollte ein **chronisch regionales Schmerzsyndrom (CRPS)** von einem handchirurgisch erfahrenen Arzt ausgeschlossen werden.

Durch Befolgen der zuvor genannten Maßnahmen sowie die eigenständige Durchführung der nachfolgend aufgeführten Übungen nebst Begreif- und Berührungsübungen kann eine solche Heilentgleisung vermieden werden. **Bei Vorliegen dieser Erkrankung sollte eine intensive Handtherapie eingeleitet werden.**

## Narben

Frische Narben sollten Sie nicht der **Sonne** oder der Bestrahlung im Solarium aussetzen. Nach der akuten Wundheilung (Fadenzug) ist es sinnvoll, die **Narbe zu massieren**. Nach der anfänglichen Wundheilung geht die Narbenbildung weiter – spürbar derber und empfindlicher ist diese ab der 5. Woche bis zum 3. Monat nach dem Eingriff. Danach beginnt die Lockerungsphase. Nach zwei Jahren ist die Narbenreife abgeschlossen und der Endzustand erreicht.

Wenn Sie zu **ausgeprägter Narbenbildung** neigen, d. h., wenn die Narbe etwa in der 4. – 6. Woche beginnt, wulstig zu werden, ist es ratsam, von einem erfahrenen Arzt überprüfen zu lassen, ob eine **Folien-**(Silikongel-) oder **Kompressionsbehandlung** eingeleitet werden sollte.

