

PHYSIOTHERAPIE

Übungsprogramm 7

Selbständige aktive Mobilisation Handoperationen

Liebe Patientin, lieber Patient

Eine Operation ist ein Einschnitt in Ihr gewohntes Leben. Die Genesung braucht Zeit – und manchmal etwas Geduld. In Ergänzung zur Physiotherapie können Sie mit diesen Übungen Ihren Heilungsprozess unterstützen. Änderungen können individuell und nach Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten erfolgen. Bei Fragen oder Unsicherheit berät Sie unser Physiotherapie-Team gerne.

ZIELE

- Abschwellung
- Beweglichkeit des Ellenbogen- und Handgelenk verbessern und somit Steifheit verhindern

WICHTIG

- Übungen im schmerzfreien Bereich ausführen
- Bei übermässigen Schmerzen und/oder nicht Erreichen der Ziele sprechen Sie bitte mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt
- Unbelastete Alltagsbewegungen (z.B. essen, Kleidung anziehen) sind erlaubt
- Keine Belastungen gegen Widerstand oder zusätzlichem Gewicht
- Nicht auf der betroffenen Seite liegen, sowie kein Stützen auf den Arm

Übungen



LAGERUNG ZUR ABSCHWELLUNG

Ausgangsstellung

Rückenlage, Arm mit Kissen unterlagern höher als Herz lagern

Übungsablauf

Im Sekundenrhythmus Finger strecken und zur Faust schliessen

Dosierung

4-5 x täglich, 5 x 30 Sekunden



BEWEGLICHKEIT ANGRENZENDE GELENKE

Ausgangsstellung

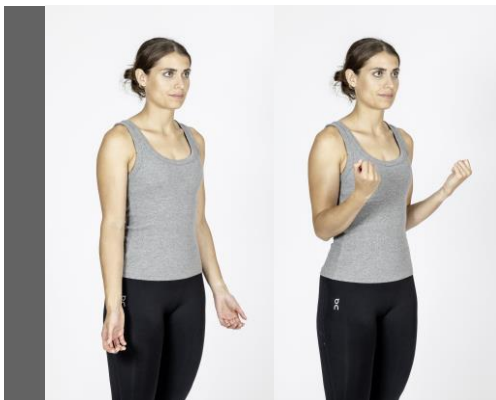
Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Schulter heben / senken, kreisen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



BEWEGLICHKEIT ELLENBOGENGELENK

Ausgangsstellung

Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Hand zur Schulter führen und anschliessend Ellenbogen wieder strecken

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

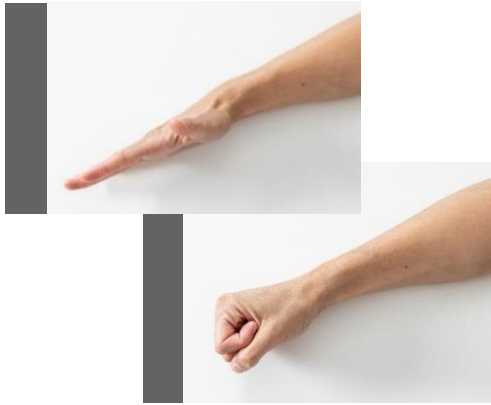
Stehend oder sitzend auf dem Stuhl mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Unterarm drehen, sodass die Handflächen nach unten und nach oben zeigen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



BEWEGLICHKEIT HANDGELENK

Ausgangsstellung

Sitzend am Tisch mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Im Sekundenrhythmus Finger strecken und wieder zur Faust schliessen

Abwechselnd Daumen auch in Faust einschliessen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Sitzend am Tisch mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Hand ist auf dem Tisch aufgelegt

Hand im Handgelenk beugen und strecken, dabei bleibt der Unterarm ruhig liegen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Ausgangsstellung

Sitzend am Tisch mit aufrechtem Oberkörper

Übungsablauf

Handflächen liegen auf der Tischfläche auf

Hand wischt mit aufgelegter Handfläche abwechselnd nach aussen (Kleinfingerseite) und innen (Daumenseite), dabei bleibt der Unterarm ruhig liegen

Dosierung

4-5 x täglich, 10 - 20 Wiederholungen



Erfahren Sie mehr auf unserer Website.
Digitale Infomaterialien & Downloads

Bei Fragen und Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam:

Orthopädie

+41 81 256 68 88
orthopaedie@ksgr.ch

Unfallchirurgie

+41 81 256 62 05
unfallchirurgie@ksgr.ch

Physiotherapie

+41 81 256 65 60
dispo.physio@ksgr.ch

Kantonsspital Graubünden
Departement Chirurgie
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie OUC
Loëstrasse 170, 7000 Chur