

## Übungsprogramm nach OP bei **M.Dupuytren**

### Schwellungsabbau

Lagern Sie Ihre Hand in den ersten 2 Wochen so oft wie möglich hoch, z.B. auf ein Kissen oder auf eine Stuhllehne.

- Die Arme hängen neben dem Körper. Strecken Sie beide Arme nach vorn und nach oben.
- Oben spreizen Sie die Finger und schließen Sie im Wechsel zu einer Faust. Bewegen Sie die Arme wieder nach unten.
- Bringen Sie die Arme gestreckt über die Seite nach oben und wieder nach unten.

**Üben Sie 3-4x täglich und wiederholen Sie die Übungen 10x.**



### Bewegungsverbesserung

#### Im Verband: 1.-5. Tag

- Strecken Sie die Finger so weit es geht.
- Spreizen Sie alle Finger inkl. Daumen.
- Schließen Sie die Finger zu einer Faust und drücken Sie die Finger in den Verband.

#### Ohne Verband: ab 6. Tag

- Bringen Sie abwechselnd Ihre Daumen mit den einzelnen Fingerkuppen zusammen.
- Legen Sie die Hand flach auf den Tisch. Strecken und spreizen Sie die Finger.
- Lassen Sie die Hand flach liegen und schließen Sie die Hand zu einer Faust.

**Üben Sie stündlich und wiederholen Sie die Übungen 10x.**



### Narbenbehandlung

Creemen und massieren Sie die Narbe nach dem Fadenzug und abgeschlossener Wundheilung mit einer Salbe ein (z.B. Ringelblume/Calendula).

**Creemen Sie 3-4x täglich.**



**Bitte melden Sie sich in der Klinik für Hand-, Plastische und Mikrochirurgie sollten plötzlich starke Schmerzen, starke Schwellung oder Bewegungsverlust auftreten. Telefon: 0711 2639-2594.**

**Sollten Sie Handtherapie benötigen, freuen wir uns, Sie bei unseren Handtherapeuten im Zentrum für Physiotherapie zur Nachbehandlung begrüßen zu dürfen. Telefon: 0711 2639-2370.**