

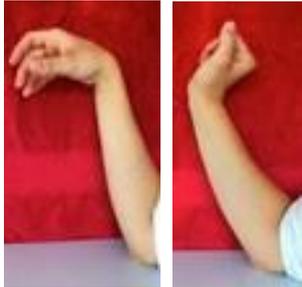
Heimprogramm Beugeschnennaht der Langfinger

| | |
|--|---|
| Allgemeines | |
| Arm konsequent hochlagern Schulter und Ellenbogen aktiv bewegen | <p>1. – 5. Woche Schiene Tag und Nacht tragen</p> <p>6.- 8. Woche Schiene nur noch nachts und bei Bedarf tagsüber zum Schutz tragen. Leichte Alltagstätigkeiten wie (Essen, Körperpflege) erlaubt.</p> <p>Ab 9. Woche Schiene entfernen. Belastungsaufbau. Wiederaufnahme der Arbeit und Autofahren werden mit dem Arzt besprochen.</p> <p>Ab 13. Woche Volle Belastung (Sport, Arbeit)</p> |

| | | |
|--|--|---|
| 1. Woche | Datum: | |
|  |  |  |
| Die Finger sind mit dem Flauschband hochgebunden. Dieses wird nur für die Übungen entfernt | 10x pro Std Mit gesunder Hand Finger jeden Finger passiv in Faustschluss beugen und aktiv zum Schienendach strecken | 10x pro Std Finger bis zum 3-Finger Block beugen und danach zum Schienendach strecken. |

| | |
|---|--|
| 2. Woche | Datum: |
|  | <p>Die Finger sind mit dem Flauschband hochgebunden.</p> <p>10x pro Stunde Finger bis zum 2-Finger Block beugen und danach zum Schienendach strecken</p> <p>Passive Übungen weiterführen</p> |

| | |
|---|--|
| 3.- 5. Woche | Datum: |
|  | <p>Die Finger sind mit dem Flauschband hochgebunden.</p> <p>10x pro Stunde Finger ohne Kraftaufwand bis zur Handfläche beugen und danach zum Schienendach strecken</p> <p>Passive Übungen weiterführen</p> |

| | |
|---|---|
| Ab 4. Woche 4x pro Tag | Datum: |
|  | <p>Aus der Schiene heraus aktive Beugung und Streckung des Handgelenks mit entspannten Fingern. Ansonsten wird die Schiene konsequent getragen.</p> <p>Passive Übungen weiterführen</p> |