

5 TIPPS SCHMERZFREI NACH DER HAND OP

Schnell wieder fit für die Arbeit.

RICHTIG KÜHLEN

**10 Minuten kühlen,
30 Minuten Pause!**

Dauerkühlen verursacht eine schlechte Versorgung des Gewebes, die Heilung wird dadurch verlängert. Kühle nicht mehr als 10 Minuten und lege dann eine Pause von 30 Minuten ein. Ist deine Wunde verschlossen, nutze lieber Quark zum kühlen. Der Quark bleibt so lange auf der Haut, wie er Kälte spendet. Er entzieht dem Gewebe entzündliche Stoffe und transportiert sie ab.

BEWEGUNG IST WICHTIG

**Gewöhne dir keine
Schonhaltung an!**

Je früher du deine Gelenke bewegst, desto schneller kannst du deine Hand wieder nutzen. Bewege alle Gelenke 3-5 mal täglich selber durch. Sehr angenehm und hilfreich ist es, das im warmen Handbad zu machen. Lege mit dem Handbad gleich los, wenn die Fäden gezogen wurden.

NARBENPFLEGE

3 mal am Tag 15 Minuten.

Hilf deiner Narbe gut zu heilen. Durch die richtige Pflege, kannst du den Heilungsprozess beschleunigen. Sobald die Fäden gezogen wurden, bade deine Hand 3 mal täglich 10 Minuten in einer Kernseifenlauge. Nutze am besten Arztseife. Nach dem Bad massiere Narbenöl oder- gel in die Narbe.

KRÄFTIGUNG

3 bis 5 mal täglich.

Durch die OP und die wenige Bewegung, baut deine Muskulatur sehr schnell ab. Kräftige deine Unterarmmuskulatur so früh wie möglich. Aber vorsicht, wenn deine Muskelsehnen verletzt sind, darfst du sie oft nicht belasten. Nimm dir zum Beispiel zu Beginn einen Schwamm und versuche ihn zusammen zu drücken. Später kannst du dein Handgelenk mit einem leichten Gewicht in der Hand bewegen.

NARBENMASSAGE

Weiche Narben sind wichtig!

Narben sind nicht nur oberflächlich. Wenn sie in der Tiefe verkleben, können sich Sehnen, Bänder und Nerven nicht mehr frei bewegen. Bewege die Narbe nach Links und Rechts, hebe sie ab, fahre in Zick Zack Linien über die Narbe. Mache das am besten nach dem Bad in der Seifenlauge.



• B E R A T U N G S G E S P R Ä C H •