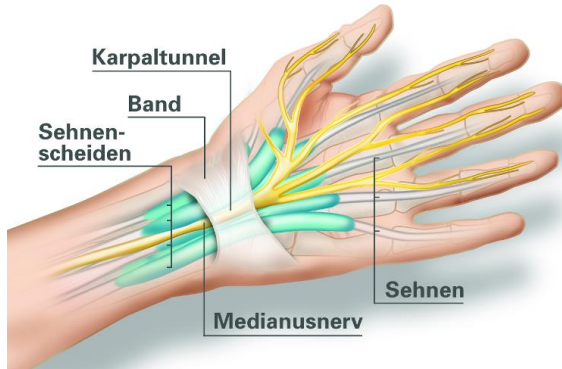


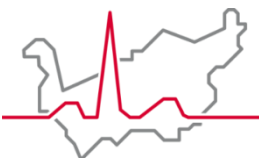
Karpaltunnelspaltung

HEIMPROGRAMM NACH DER OPERATION



Diese Ergotherapie-Broschüre soll Ihnen dabei helfen den Heilungsprozess nach der Karpaltunnelspaltung positiv zu beeinflussen.

**Somatische Ergotherapie | Funktionelle Ergotherapie
Spitalzentrum Oberwallis (SZO)**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Titelbild-Quelle: <https://www.leben-mit-hypophysentumoren.de/akromegalie/karpaltunnelsyndrom-oft-zeigt-sich-eine-akromegalie-zuerst-durch-taubheit-an-den-haenden>. Heruntergeladen am 05.01.2018

NACH DER OPERATION

Sie können den Heilungsprozess nach der Karpaltunnelspaltung positiv beeinflussen. Schützen Sie die Wunde mit einem trockenen und sauberen Verband, bis die Fäden nach 10-14 Tagen entfernt werden.

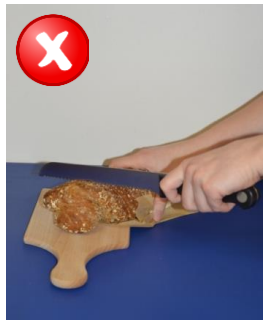
Setzen Sie Ihre Hand im Alltag ein, solange dies keine Schmerzen auslöst. Schmerzen, Spannen in der Narbe und Schwellung können lange Begleiter des Heilungsprozesses sein und sind «normal». Vor allem Druck auf die Narbe und den Nerv wie beim Aufstützen auf den Handballen oder wie beim kraftvollen Faustschluss kann lange schmerzhaft sein.

Sofern alles komplikationslos verläuft, können Sie mit Hilfe dieser Broschüre das Heimprogramm selbstständig durchführen. Kontaktieren Sie Ihren behandelnden Arzt, falls die Beschwerden nicht abnehmen. Er kann Ihnen eine ergotherapeutische Abklärung und Behandlung beim Therapeuten Ihrer Wahl verordnen.

LEICHTE BELASTUNG

Belasten Sie Ihre Hand in den ersten 3-4 Wochen nach der Karpaltunnelspaltung nur leicht, um den Heilungsprozess nicht zu stören. Danach soll erst mit gezielter Kräftigung begonnen werden.

Führen Sie Tätigkeiten langsam durch, damit Ihr Körper Zeit hat Ihnen rück zu melden, ob die Belastung angemessen ist oder noch Schmerzen auslöst. Mit diesem Prinzip können Sie die Belastungsgrenze allmählich steigern und es bestehen die besten Voraussetzungen, Ihre Hand sicher im Alltag zu integrieren.



ABSCHWELLENDEN MASSNAHMEN

Ein Ödem ist eine Schwellung, die aufgrund einer Ansammlung von wässriger Flüssigkeit in den Zwischenräumen, meist Muskelzellen oder Bindegewebe, auftritt. Es ist eine normale Körperreaktion auf eine Verletzung oder eine Operation, dennoch soll die Flüssigkeit nicht an Ort und Stelle bleiben. Achten Sie vor allem im Sommer aufgrund der Hitze auf die Schwellung!

1. Lagern Sie die betroffene Stelle möglichst oft hoch. Platzieren Sie dabei Ihren Arm mit gestrecktem Ellbogen höher als das Herz. Im Liegen ist es einfacher den Arm durch Kissen hoch zu lagern.
2. Wenden Sie mehrmals täglich **milde** Kälte an. Es reicht völlig aus den Kühlbeutel nur im Kühlschrankschrank und nicht im Gefrierfach zu kühlen. Milde Kälte kann zusätzlich zur Schmerzreduktion beitragen.
3. Führen Sie stündlich 6-8 Pumpbewegungen (Faust machen – Finger strecken) mit der Hand aus. Achten Sie dabei darauf, den Arm mit gestrecktem Ellbogen höher als das Herz zu halten.



4. Sanftes Ausstreichen der geschwollenen Körperpartien in Richtung Herz hilft zusätzlich zum Abschwellen.

Schwellt Ihre Hand trotz aller getroffenen Massnahmen immer noch regelmässig an? Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, er wird Ihnen helfen weitere (therapeutische) Massnahmen zu treffen.

In Anlehnung an:

Koesling, C. & Bollinger Herzka, T. (2008). *Ergotherapie in der Orthopädie, Traumatologie und Rheumatologie*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Cooper, C. (Hrsg.). (2007). *Fundamentals of Hand Therapy. Clinical Reasoning and Treatment Guidelines for Common Diagnoses of the Upper Extremity*. St. Louis: Mosby Elsevier.

NARBENMASSAGE

Die Narbenheilung kann zwischen 6 - 24 Monate dauern. Sie ist individuell und hängt von der persönlichen Heilungstendenz ab. Setzen Sie Ihre Narbe solange sie noch gerötet ist nicht dem Sonnenlicht aus! Benutzen Sie Sonnencreme mit einem hohen Schutzfaktor.

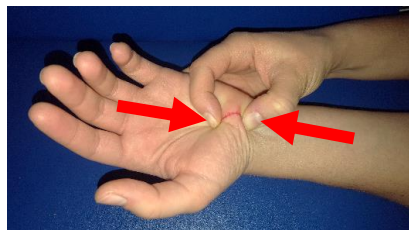
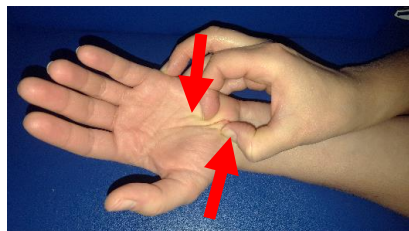
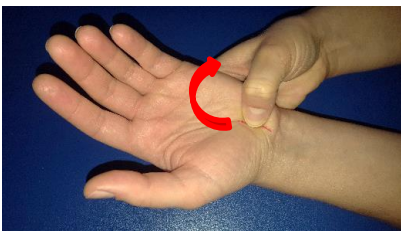
Narben neigen dazu mit darunterliegenden Strukturen (z.B. Sehnen, Bänder) zu verkleben, dies kann die Beweglichkeit der Gelenke einschränken. Daher empfehlen wir eine gezielte Narbenmassage, da so das Narbengewebe geschmeidiger wird.

Wie massieren?

Beginnen Sie 24 Stunden nach Fadenentfernung mit der Narbenmassage.

Wir empfehlen die Narbe maximal 2x pro Tag während 2-5 Minuten auf trockener Haut zu massieren. Vor der Narbenmassage können Sie als Vorbereitung ein warmes Handbad nehmen. Verwenden Sie erst nach der Massage eine neutrale Creme oder ein Massageöl zum Rückfetten der Haut.

Massieren Sie in der 1. Woche die Narbe noch sanft und steigern Sie allmählich den Druck. Verschieben Sie mit einem Finger oder Korkzapfen das Narbengewebe kreisend, so dass sich die umliegende Haut mitbewegt. Unten sehen Sie weitere Möglichkeiten zur gezielten Lockerung des Gewebes:



BEWEGUNGSÜBUNGEN

Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Halten Sie jede Position in max. Beugung oder Streckung kurz. Machen Sie 3x Tag 5-10 Wiederholungen.

Sehnengleitübungen

Strecken, Dächli, lange Faust, volle Faust, Krallenhand



Daumen

Mit dem Daumen alle Fingerspitzen berühren, so dass Daumen und Finger einen Kreis bilden. Mit dem Daumen dem kleinen Finger entlang in Richtung Handfläche streichen.



Handgelenk und Finger kombiniert

Handgelenk und Finger gleichzeitig nach vorne beugen oder nach hinten strecken. Mit der «guten» Hand vergleichen, ob das Spannungsgefühl ähnlich ist.

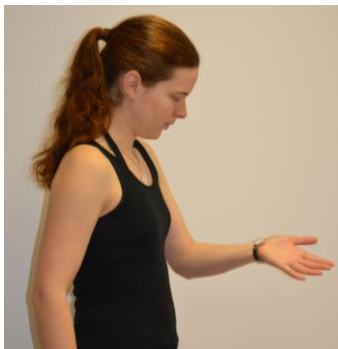


NERVENGLEITÜBUNGEN

Wärmen Sie sich vor der Nervenmobilisation kurz ein: kreisen Sie Ihre Arme und lockern Sie die Schultern. Achten Sie immer darauf, dass die Bewegung nur in ein gut zu ertragendes Kribbeln oder Ziehen ausgeführt wird, nicht weiter. Trainieren Sie drei Mal am Tag, 10 Wiederholungen pro Übung.

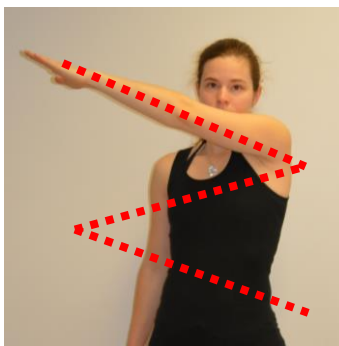
Übung 1: Wie spät ist es?

Schauen Sie auf Ihre (imaginäre) Uhr am Handgelenk, die Handfläche zeigt nach oben. Die Finger sind dabei gestreckt, das Handgelenk leicht nach hinten gebeugt.



Übung 2: Zorro

Zeichnen Sie mit ausgestrecktem Arm ein möglichst grosses „Z“ in die Luft. Das Handgelenk ist dabei gerade, die Finger gestreckt.



Tun Ihnen die Übungen gut? Fragen Sie nach der vollständigen Broschüre.



Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Spital Brig

Somatische Ergotherapie

Funktionelle Ergotherapie

Spitalstrasse 5

3900 Brig

Fachliche Informationen:

T +41 27 604 33 67

szo.ergotherapie@hopitalvs.ch

Terminvereinbarung:

T +41 27 604 36 10

szo.therapieplanung@hopitalvs.ch

© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden.