

► Woche 4

Alle Übungen aus Woche 3 + unten genannte Übungen

› 1 Übung:

Handgelenk im Überhang an Tischkante, Finger umschließen eine Wasserflasche (max. 1 Liter), Hand nach oben und unten bewegen.



› 2 Übung:

Handgelenk im Überhang an Tischkante, Finger umschließen eine Wasserflasche, Daumen zeigt nach oben, Hand heben und senken.



› 3 Übung:

Handfläche im Überhang an Tischkante, Finger umschließen die Wasserflasche, Handfläche zeigt nach oben, Hand heben und senken.



Die Übungsblöcke sollen 2x pro Tag erfolgen.
Jede Übung mehrfach wiederholen und 10 Sek.
Pause zwischen den Einheiten einhalten.

► Woche 5+6

Alle Übungen aus Woche 4 + unten genannte Übungen

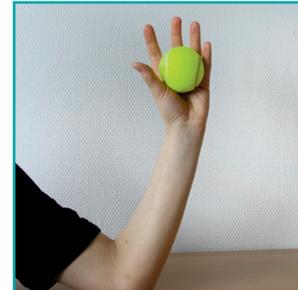
› 1 Übung:

Dehnübung an der Wand, darauf achten, dass Finger gestreckt und die gesamte Handfläche/ Handrücken an Wand anliegen. Vorsichtig nach Handinnen,- und Handrückwärts dehnen.



› 2 Übung:

Mit der operierten Hand vorsichtig einen Tennisball zusammendrücken, kurz halten und wieder lösen.



Kontakt:

Klinik für Unfall,- Gelenk,- und Wirbelsäulenchirurgie
Chefarzt Dr. med. Artur Medwedowsky
Telefon: 06051 87-2290
Fax: 06051 87-2620

Herausgeber:

Main-Kinzig-Kliniken gGmbH
Geschäftsführer Christian Quack
Herzbachweg 14, 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 87-0
info@mkkliniken.de
www.mkkliniken.de



► RADIUSFRAKTUR

Nachbehandlungsplan

Die distale Radiusfraktur bzw. der handgelenksnahe Knochenbruch der Speiche ist die häufigste Fraktur des Menschen und macht bis zu 25 % aller Knochenbrüche aus. Im Folgenden geben wir Ihnen ein paar Übungen mit an die Hand, damit sich ihr Bruch schnell wieder regenerieren kann.

► Woche 1

› 1 Übung:

Ellenbogen aufgestellt, Hand nach oben gestreckt Faust öffnen und schließen.



› 2 Übung:

Kleinfingerseite auf Tisch auflegen, mit der gesunden Hand den operierten Arm handgelenksnahe fixieren, Handgelenk langsam beugen und strecken.



› 3 Übung:

Mit der operierten Hand eine Seite aus der Zeitung möglichst klein zusammenknüllen.



► Woche 2

Alle Übungen aus Woche 1 + unten genannten Übungen

› 1 Übung:

Übung: Ellenbogen aufgestellt, Verbandsbinde in operierte Hand nehmen und wenige Sekunden vorsichtig zusammen drücken.



› 2 Übung:

Scheibenwischer: Handflächen liegen auf, gesunde Hand fixiert nahe Handgelenk, Finger bewegen sich zusammen nach rechts und links.



› 3 Übung:

Kleinfingerseite auf Tisch auflegen, gesunde Hand fixieren nahe Handgelenk, langsam Handgelenk beugen und strecken.



► Woche 3

Alle Übungen aus Woche 2 + unten genannte Übungen

› 1 Übung:

Operiertes Handgelenk hängt im Überhang an Tischkante, Handrücken nach oben und bewegen.



› 2 Übung:

Operiertes Handgelenk hängt im Überhang an Tischkante, **Daumen** zeigt nach oben, Hand nach oben und unten bewegen.



› 3 Übung:

Operiertes Handgelenk hängt im Überhang an Tischkante, **Handfläche** liegt nach oben, Hand nach oben und unten bewegen.

