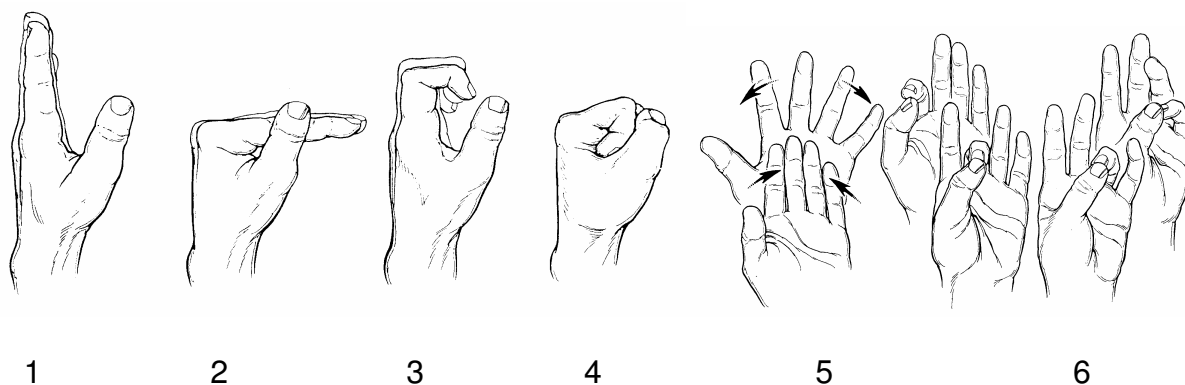
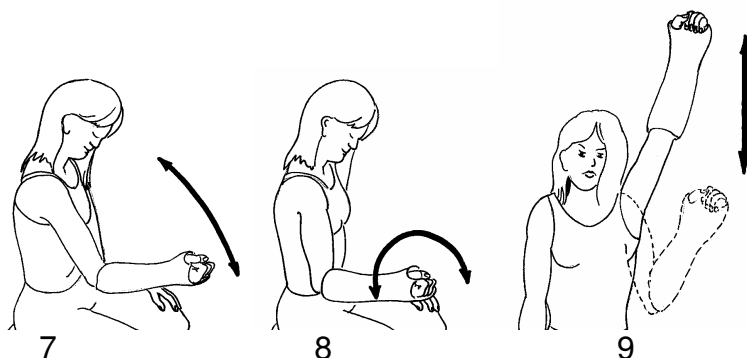


Anweisungen für Patienten mit Handgips

- Der Gips härtet in ca. einer halben Stunde aus und erwärmt sich dabei leicht. Das eingegipste Glied muss während dessen stillgehalten werden. Die Trocknung des Gipses dauert zwei Tage. Beeinträchtigen Sie die Trocknung nicht durch Kleidung!
- Die eingegipste Hand darf nicht am Körper herabhängen. Tragen Sie sie ohne Armbinde. Die Finger müssen sich oberhalb der Herzhöhe befinden. Auf diese Weise verhindern Sie ein Anschwellen der Hand.
- Während des Ruhens sollte die Hand mit einem Kissen unterlegt sein, so dass sich diese oberhalb der Herzhöhe befindet.
- Es ist sehr wichtig die gute Beweglichkeit aller nicht eingegipsten Handgelenke zu bewahren, weshalb ich Ihnen dieses Übungsprogramm empfehle:



1. strecken Sie alle Finger aus
2. winkeln Sie die dreigliedrigen Finger in den Grundgelenken an, das Mittel- und Endglied müssen ausgestreckt sein
3. strecken Sie die Grundgelenke aus und winkeln Sie die Mittel- und Endglieder an
4. ballen Sie die Finger zu einer Faust
5. dehnen Sie die ausgestreckten Finger aus und drücken Sie sie zusammen
6. berühren Sie mit dem Daumen die Kuppe des zweiten, dritten, vierten und fünften Fingers



7. ziehen Sie den Ellbogen an und strecken Sie diesen aus
8. drehen Sie die Handfläche mit dem Ellbogen am Körper nach oben und unten
9. heben Sie die Hand über den Kopf – führen Sie die Übung auch dann aus, wenn Sie einen Schultergips haben

- Diejenigen Übungen, die Sie z.B. aufgrund der eingegipsten Finger oder des Ellbogens nicht ausführen können, lassen Sie selbstverständlich aus.
- Ich empfehle ihnen diese neun Übungen jede Stunde fünf Minuten zu wiederholen. Die Lockerungsgymnastik nur einmal am Tag jeweils eine halbe Stunde ausgeführt, ist eher schädlich als von Nutzen!
- Wenn Ihre Finger anschwellen, heben Sie die eingegipste Hand und lockern Sie die Finger auf.
- Wenn die Schwellung nicht zurückgeht und Sie der Gips gleichzeitig drückt, Sie immer stärkere Schmerzen haben und die Finger bläulich anlaufen, suchen Sie sofort die nächstliegende chirurgische Ambulanz auf.

Wir wünschen Ihnen eine schnelle Genesung!

Autor: Dr. Med. Zdenko Orožim, Spez. Chirurgie, Abteilung für plastische und rekonstruktive Chirurgie sowie Handchirurgie
Zeichnungen: Dušan Amanović; Foto-Scan: INO grafično podjetje, d.o.o.