

Postoperative Hand- und Fingerübungen

Die folgenden Übungen sollen mehrmals täglich (mindestens 5×) konzentriert beidhändig ausgeführt werden.

Führen Sie die Bewegungen wie abgebildet bis zur Schmerzgrenze aus und gehen Sie nicht darüber hinaus.



Ödemprophylaxe

Bewegen Sie regelmässig die Schultern und Ellbogen. Lagern Sie den Arm so, dass der Ellbogen höher liegt als das Herz.

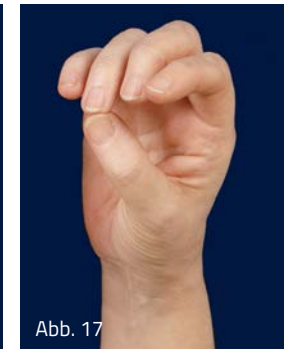
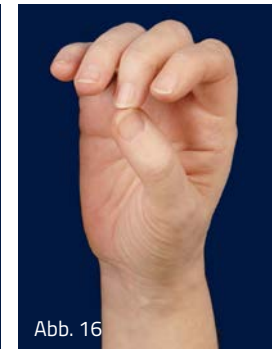
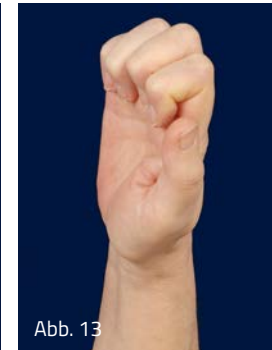
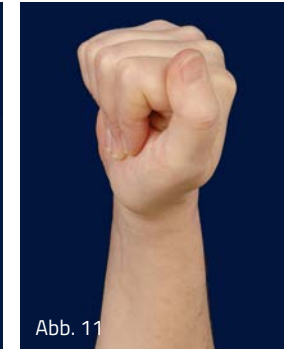
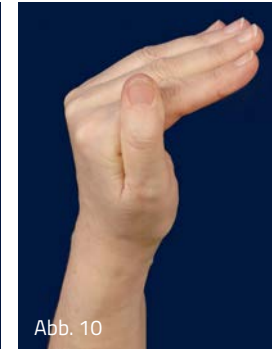
Unterarm und Handgelenk

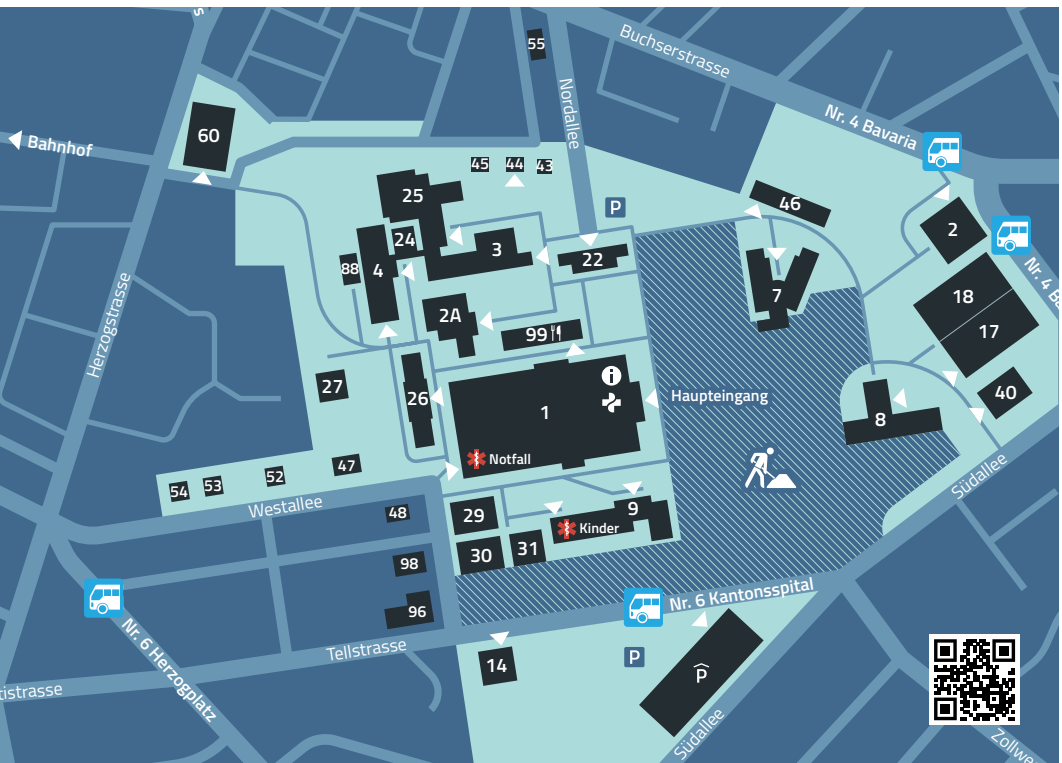
- Die Handfläche auf den Tisch legen und nach oben drehen (Abbildung 1 und 2)
- Das Handgelenk nach links und rechts abwinkeln (Abbildung 3 und 4)
- Das Handgelenk mit lockeren Fingern beugen und strecken (Abbildung 5 und 6)
- Die Finger schliessen und spreizen (Abbildung 7 und 8)



Fingerübungen

- Die Finger strecken, mit den Fingern ein Dach bilden, die Finger zur Handfläche bewegen, einrollen, eine Kralle formen und die Finger erneut strecken (Abbildung 9, 10, 11, 12, 13 und 14)
- Der Daumen berührt im Wechsel Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger (Abbildung 15, 16 und 17)





20003348/06.23/KPL

Anreise und Parkplatz

Es stehen beschränkt Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Bitte benützen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.

Bus Nr. 6 bis Haltestelle Spital oder Bus Nr. 4 bis Haltestelle Gais.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Bauarbeiten der Zugang von der Bushaltestelle Bavaria sowie vom Parkhaus her ins Gelände mehr Zeit (rund 10 Minuten) in Anspruch nimmt.

Ergotherapie für Handrehabilitation, Neurorehabilitation und Pädiatrie

Telefon 062 838 45 41

ergotherapie@ksa.ch

Kantonsspital Aarau AG

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

Telefon 062 838 41 41

www.ksa.ch