

Übungen nach Handgelenksoperation

Ihre Belastungslimiten sind _____

Abschwellende Massnahmen

Lagerung

Achten Sie darauf, die Hand möglichst oft höher als das Herz zu lagern.
Versuchen Sie, dies auch in Ihrem Alltag umzusetzen.



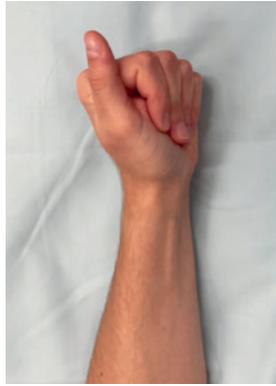
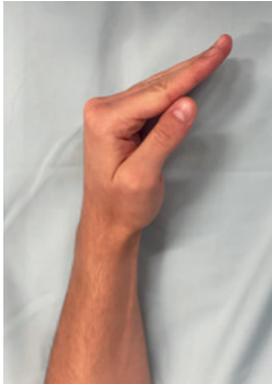
Handpumpe

Schliessen Sie die Hand zu einer Faust und öffnen Sie diese wieder.



☐ Finger

Führen Sie die folgenden Positionen langsam und präzise der Reihe nach aus.
Berühren Sie anschließend jeden Finger nacheinander mit dem Daumen.



☐ Handgelenk



Bewegen Sie mit Hilfe der gesunden Hand die operierte Hand wie abgebildet.



Legen Sie die Hand auf den Tisch und wischen Sie mit der Handfläche nach rechts und links. Der Unterarm soll sich nicht mitbewegen.

☐ Unterarm

Heben Sie die Arme nach oben. Drehen Sie die Hände so, dass Sie abwechslungsweise den rechten und linken Handrücken sehen können.



□ Ellbogen und Schultern

Bewegen Sie regelmässig Schulter und Ellbogen wie abgebildet in alle Richtungen.



Bei Fragen und Unsicherheiten kontaktieren Sie bitte das Sekretariat der Physiotherapie Kantonsspital Aarau telefonisch oder per E-Mail.

Kantonsspital Aarau

Physiotherapie, Haus 14
062 838 46 85
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
physiotherapie@ksa.ch
ksa.ch/handgelenksoperation

KSA
Kantonsspital
Aarau