

Physiogramm: Die distale Radiusfraktur

Nachbehandlungsempfehlungen nach OP der
distalen Radiusfraktur



Physiopark im Sankt Josef

Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest

E-Mail: v.vest@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef

Klinik für Unfallchirurgie

Direktor: PD Dr. Johannes Zellner

E-Mail: unfallchirurgie@caritasstjosef.de

Übungsvideo auf YouTube:



Die distale Radiusfraktur

Nachbehandlungsempfehlungen nach OP der distalen Radiusfraktur



Der Bruch des Handgelenks (distale Radiusfraktur) ist eine der häufigsten Verletzungen überhaupt, speziell beim Sturz auf die Hand. Wir erläutern Ihnen wie Sie die Heilung optimal unterstützen können um schnell wieder in Ihre gewohnte Alltagsaktivität zu gelangen.

In den ersten zwei Wochen nach der Operation werden Sie eine Gipschiene am Handgelenk tragen. Sie sollten in dieser Zeit die Hand nicht belasten (kein Heben von Lasten schwerer als 5 kg, z.B. Getränkekasten).

Zu Beginn der Heilungsphase ist es besonders wichtig für abschwellende Maßnahmen zu sorgen. Regelmäßiges Kühlen hilft Schmerz und Schwellung zu reduzieren. Dabei ist darauf zu achten, dass der Kühlbeutel nicht zu kalt ist. Er sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen sondern aus dem Kühlschrank. Damit vermeiden Sie Hautschäden!

**Stündlich für 15 Minuten Kühlen und Hochlagerung des Armes
Cool-Pack aus dem Kühlschrank, nicht aus dem Gefrierfach!**

Fingerübungen



Die kleine Faust

Beugen Sie rhythmisch die Hand zur „kleinen Faust“.

15 Wiederholungen, 3 Sätze



Klavier spielen

Bewegen Sie Ihre Finger als würden Sie Klavier spielen

3x täglich, 3 Minuten



Fingerspiel

Berühren Sie mit dem Daumen der operierten Hand mehrmals nacheinander jeden Finger.

3x täglich, 3 Minuten

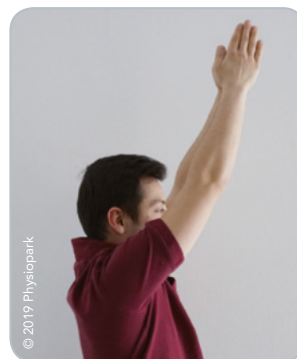
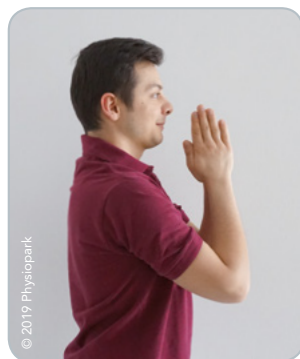


Dart-Wurf-Übung

Daumen und Zeigefinger berühren sich (Pinzetten-Griff). Bewegen Sie in dieser Position die Hand, als ob Sie einen Dartpfeil werfen würden.

15 Wiederholungen, 3 Sätze

Mobilisation Ellbogen und Schultergürtel



Die Arme werden vor dem Körper ausgestreckt, so dass die Handflächen sich berühren. Dann beugen Sie die Ellbogen und führen die Arme gerade nach oben.

15 Wiederholungen, 3 Sätze

Mobilisation



Ab der dritten Woche können Sie eigenständig Mobilisationsübungen durchführen. Sie dürfen Lasten bis 5 kg heben und Bewegungen des Handgelenks bis zur Schmerzgrenze ausführen. Die betroffene Hand sollte zunehmend im Alltag eingesetzt werden (Glas nehmen, Kleidung anziehen). Vermeiden Sie es, auf die Hand zu stützen.

Handbad

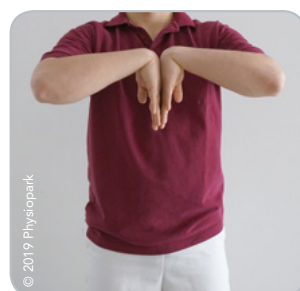
Nach Wundverschluss und Entfernung der Fäden warmes Handbad: ca. 34 °C (handwarm) für 15 Minuten (Badezusatz: z.B. Kohlensäurebäder aus der Apotheke) leichte Fingerübungen im Wasser durchführen.



Handstreckung, unbelastet

Falten Sie die Hände vor dem Körper. Führen Sie die Hände nach unten.

15 Wiederholungen, 3 Sätze

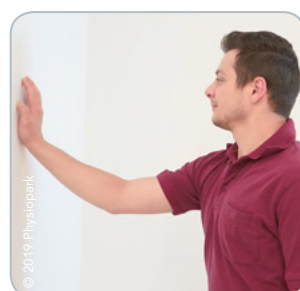
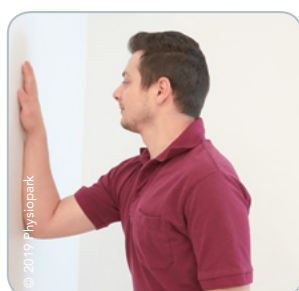


Handbeugung, unbelastet

Finger nach unten, Handrücken gegeneinander. Die Hände nach oben bewegen.

40 Sekunden dehnen, 5 Durchgänge

Ab der sechsten Woche soll die Belastung gesteigert und das Bewegungsausmaß erweitert werden. Unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze kann das Stützen auf die Hand geübt werden.



Handstreckung, belastet

Legen Sie den Unterarm an die Wand. Der Arm wird bis an das momentane Bewegungsende gestreckt. Führen Sie in dieser Position kleine rhythmische Dehnungen durch (Beachten Sie dabei Ihre Schmerzgrenze).

40 Sekunden rhythmisches Dehnen, 5 Durchgänge

Mobilisation



Handbeugung, belastet

Die Hand liegt auf einer Tischplatte. Der Ellbogen bewegt sich Richtung Boden bis zum momentanen Bewegungsende. Führen Sie in dieser Position kleine rhythmische Dehnungen durch (Beachten Sie dabei Ihre Schmerzgrenze).

40 Sekunden rhythmisches Dehnen, 5 Durchgänge

Kräftigung



Flaschenübung

Der Unterarm liegt auf der Tischplatte. Sie halten eine Wasserflasche (0,5l) senkrecht in der Hand. Beugen und strecken Sie das Handgelenk.

15 Wiederholungen, 3 Sätze



Türstock-Übung

„Krallen“ Sie die Finger um einen Türstock und lassen Sie sich, zuerst mit moderatem Gewicht, hängen.

Ziehen Sie sich im 2-Sekunden-Rhythmus zum Türstock heran und wieder weg.

15 Wiederholungen, 3 Sätze

Stabilisation



Stützübung

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand. Die Finger werden dabei aufgestellt. Machen Sie „Liegestütz“ an der Wand.

15 Wiederholungen, 3 Sätze



Vorspannung

Bei jedem Greifen: krallen Sie Ihre Hand und greifen Sie Gegenstände mit den Endgliedern Ihrer Finger.