

Nachbehandlung nach Ringbandersatzplastik

- Woche 1-2
 - bis Abschluss Wundheilung palmare Gippschiene in intrinsic plus Stellung
- Woche 3-6
 - Übungsstabilität, Ringbandschutz mittels thermoplastischer Schiene, Krankengymnastik (geführte Bewegungen, Vermeidung eines Streckdefizits), ab der dritten Woche Beginn mit vorsichtigen Übungen mit dem Thera-Handexerciser (gelb) oder QiGong-Kugeln, Narbenmobilisation
- Woche 7-12
 - Freies Bewegen ohne Ringbandschutz
- ab Woche 8
 - Beginn mit allgemeinem Krafttraining unter weitgehender Schonung des operierten Fingers, dabei Ringbandschutz mittels H-Tape, wenn dies gut funktioniert ab 12. Woche vorsichtige Hängeübungen am Trainingsbalken mittels Slopergriffen (groß) und Klimmzügen an der Stange
- ab 4 Monate
 - Vorsichtiges Klettern, Belastungssteigerung bis zur absoluten Vollbelastung über 3 Monate, Ringbandschutz mittels H-Tape
- ab 6 Monate
 - Vollbelastung, Wettkampffähigkeit, weiterhin Taping für mindestens ein Jahr, besser auf Dauer

Als Tape sollte das H-Tape angelegt werden, siehe Rückseite.

(Schöffl I, Einwag F, Strecker W, Hennig F, Schöffl V (2007)

Impact of „Taping“ after Finger Flexor Tendon Pulley Ruptures in Rock Climbers J Appl Biomech 23(1) 52-62)

PD Dr. Volker Schöffl

Leiter der Sektionen

Sportorthopädie, Sporttraumatologie,

Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität