



## Nachbehandlung bei Verletzung der EPL-Sehne (Daumenstrecker) in Zone 5 und 6

### Grundsätzliche Aspekte zur Early Active Motion Nachbehandlung

- Nach Rekonstruktion einer Strecksehne ist das Tragen der speziell angefertigten Schiene Tag und Nacht für 6 Wochen erforderlich. Lediglich zum Üben darf die Schiene abgenommen werden.
- Regelmäßige, selbstständige Übungen entsprechend dem Nachbehandlungsschema sind erforderlich um Vernarbungen zu vermeiden und die genähte Sehne schrittweise an die normalen Bewegungsausmaße heranzuführen.
- Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit ist abhängig davon, wie die Hand in Ihrem Beruf belastet wird.
- Bis die Sehne vollständig verheilt ist und die Hand erneut vollständig einsetzbar ist dauert es 12 Wochen.
  - Eine Kraftaufwendung ist für 12 Wochen nicht erlaubt.
  - Autofahren ist für 12 Wochen nicht erlaubt.
  - Kontaktsportarten sind für 12 Wochen nicht erlaubt.

### 4-6x pro Tag: passives Warm Up + aktive Übungen

vor jedem Training

20-30 Zyklen

3 Minuten

= Dauer eines Radiosongs

entsprechend dem Wochenplan

mindestens 40 Zyklen

3 Minuten

= Dauer eines Radiosongs

Eine Übungseinheit dauert 15-20 Minuten.

#### Erlaubt und empfohlen

- Hochlagern bis zum Anschwellen, ggf. Lymphdrainage
- Beim Duschen Plastikbeutel über die Schiene ziehen
- Rauchen reduzieren um die Wundheilung zu unterstützen
- Übungen entsprechend dem Zeitplan regelmäßig durchführen
- Ggf. 2 Wochen Ibuprofen 600 mg 1-1-1 + Vitamin C 1000 mg 1-0-0

#### Nicht erlaubt

- Schiene beim Umkleiden nicht ausziehen
- Nichts selbstständig an der Schiene verändern
- Setzen Sie die Hand ausschließlich für die Übungen ein, sonst für nichts

Außerplanmäßige Kontrollen bei Problemen/Fragen sind jederzeit möglich.

## Übungsprogramm bei Verletzungen der Daumen-Strecksehne, Durchführung ohne Schiene

- Warm-Up** Passives, schmerzfreies Durchbewegen aller Gelenke in fließenden, gleichmäßigen Bewegungen mit der gesunden Hand. Noch keine vollständige Beugung des Daumens ist auch aktiv freigegeben.
- Tag 1-3** Keine Beübung
- Ab Tag 4** Warm-Up + aktive Streckung  
Aktive Streckung des Daumens aus Neutralstellung.
- Ab Woche 3** Warm-Up + aktive Streckung  
Aktive Streckung des Daumens aus Neutralstellung.  
Tenodese-Übung (5-10x): aktive Streckung und Beugung im Handgelenk im schmerzfreien Bereich und Finger dabei entspannt hängen lassen
- Woche 5+6** Warm-Up + Übergang zum vollen Bewegungsumfang
- Woche 7-12** Eine Schiene ist tagsüber nicht mehr erforderlich. Freie Bewegung des Daumens ohne Zug und Kraftaufwendung. Beübung der vollen Beugung und Spitzgriff. Zur Nacht sollte die Schiene noch getragen werden. Beginn mit leichten Tätigkeiten wie sich Ankleiden, eigene Körperpflege, Essen und Trinken, PC Tastatur bedienen. Beginn einer weiteren Belastung erst nach 12 Wochen.

Prof. Dr. med. P. Strohm  
Chefarzt

Dr. med. A. Saal  
Sektionsleiter Hand- und Fußchirurgie  
Zertifikat Fußchirurgie D.A.F.  
European Diploma of Hand Surgery FESSH