



# INFORMATIONEN ZUM VERHALTEN nach einer Handoperation

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen Ratschläge, wie Sie sich nach einer Operation an der Hand richtig verhalten und welche Übungen für eine rasche Genesung hilfreich sind. Wenn Sie hierzu weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie.

Ihr Team der Ergotherapie



Konsequentes Hochlagern

## Was Sie tun können:

Lagern Sie den betroffenen Arm konsequent hoch, um das Abklingen der Schwellung zu fördern (Hand und Ellbogen über Herzhöhe).

Melden Sie sich bei den Schwestern und Pflägern, wenn nach Abklingen der Betäubung Schmerzen auftreten. In diesem Fall muss der Verband eventuell etwas lockerer gewickelt werden, weil die Hand anschwillt.



Kühlung mit Eis

Kühlen Sie die operierte Hand 3 x täglich für ca. 15 Minuten. Legen Sie das Eis nicht direkt auf die Narbenregion, da es sonst zu Erfrierungen kommen kann.

Heben Sie jede Stunde 10x beide Hände möglichst hoch über den Kopf, um einer Schonhaltung vorzubeugen und Schultern und Ellbogen beweglich zu halten.



Wiederholtes Hoch-  
strecken über Kopfhöhe

Spannen Sie jede Stunde 10x alle Muskeln im Unterarm an, ohne die Finger dabei zu bewegen (isometrische Spannungsübung).