




Heimprogramm Beugeschnennaht der Langfinger

Allgemeines	
Arm konsequent hochlagern	1. – 5. Woche Schiene Tag und Nacht tragen
Schulter und Ellenbogen aktiv bewegen	6. – 8. Woche Schiene nur noch nachts und bei Bedarf tagsüber zum Schutz tragen. Leichte Alltagstätigkeiten wie (Essen, Körperpflege) erlaubt
	Ab 9. Woche Schiene entfernen. Belastungsaufbau. Wiederaufnahme der Arbeit und Autofahren werden mit dem Arzt besprochen
	Ab 13. Woche Volle Belastung (Sport, Arbeit)

1. Woche	Datum:	
		
Die Finger sind mit dem Flauschband hochgebunden. Dieses wird nur für die Übungen entfernt	10x pro Std. Mit gesunder Hand Finger jeden Finger passiv in Faustschluss beugen und aktiv zum Schienendach strecken	10x pro Std. Finger bis zum 3-Finger Block beugen und danach zum Schienendach strecken

2. Woche	Datum:
	Die Finger sind mit dem Flauschband hochgebunden 10x pro Stunde Finger bis zum 2-Finger Block beugen und danach zum Schienendach strecken Passive Übungen weiterführen

3. – 5. Woche	Datum:
	Die Finger sind mit dem Flauschband hochgebunden 10x pro Stunde Finger ohne Kraftaufwand bis zur Handfläche beugen und danach zum Schienendach strecken Passive Übungen weiterführen

Ab 4. Woche 4x pro Tag	Datum:
	Aus der Schiene heraus aktive Beugung und Streckung des Handgelenks mit entspannten Fingern. Ansonsten wird die Schiene konsequent getragen Passive Übungen weiterführen