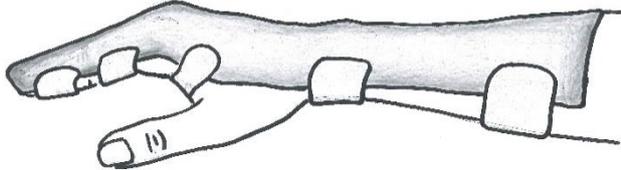


Behandlungsleitlinie Beugesehnenverletzungen Alle Zonen Early Active Motion

Unfalldatum: _____ Schiene angepasst: _____ (Start Schema)



Dorsale Unterarmschiene:

- Handgelenk 20° Extension
- MCP 30° Flexion
- PIP/DIP 0°
- ½ Unterarmlänge
- Schienendach bis zu den Fingerkuppen
- **Bei Nervenverletzung:** siehe Variante

Alle Zonen Early Active Motion nach FDS/FDP Sehnennaht

0 – 2. Tag

- Dorsale Gippschiene

Therapie
stationär

- Ödembehandlung
- Kontrolle der Sensibilität
- Kontrakturprophylaxe
 - passive Mobilisation aller nicht betroffenen Gelenke
 - Aktive Pro- & Supination, Schulter-, Ellbogenübungen

Heimprogramm

- Hochlagern des betroffenen Armes
- 4x täglich patientenspezifische Übungen durchführen

3. – 5.Tag

- Anpassen einer dorsalen Unterarmschiene
 - Handgelenk 20° Extension
 - MCP 30° Flexion
 - PIP – DIP 0°
 - Schienendach bis zu den Fingerkuppen
 - ½ Unterarmlänge
 - Bei Verletzung DIG II alle Finger in die Schiene nehmen, bei Verletzung DIG III-V darf DIG II frei bleiben

Therapie

- Schienenkontrolle
- Verbandswechsel nur innerhalb der Therapie
- Ödemreduktion → Schwellung kann zu vermehrtem Widerstand in Flexion führen, daher abschwellende Massnahmen
- Kontrollierte passive Mobilisation aller MCP/PIP/DIP Gelenke in der Schiene
- Aktiver Faustschluss bis zum 2-Finger-Block, langsame Steigerung über 2 Wochen
- Aktive Extension bis zum Schienendach
- Synergetic Wrist Motion

Dateiname_Erstelldatum	Autor	Freigabe durch_am	Erstellt am	Seite
Behandlungsleitlinie Beugesehnen Langfinger	Handtherapie	Martina Greminger 26.04.2024	März 2024	Seite 1 / 2



Heimprogramm

- Hochlagern des betroffenen Armes regelmässig
- **Tagsüber jede wache Stunde (in der Schiene)**
 - Kontrollierte passive Mobilisation aller MCP/PIP/DIP Gelenke
 - Aktiver Faustschluss bis 2 FB (wöchentlich 1 FB reduzieren)
 - 10x aktive Extension bis zum Schienendach
 - 10x ass/akt Flexion ohne Kraftanwendung
- **4x täglich**
 - Synergetic Wrist Motion aus der Schiene (bei guter Compliance)
 - Aktive Pro- & Supination, Schulter-, Ellbogenübungen
- **Nachts Finger mit Velcroband ans Schienendach befestigen**
(hierbei darauf achten, dass die IP`s voll extendiert sind)
- **Sensory Relearning bei Nervenverletzungen**

4.–5. Woche

Therapie

- Aktiver Faustschluss bis zur Handfläche erlaubt

Heimprogramm

- **Ab sofort aktiver Faustschluss bis zur Handfläche erlaubt, jedoch kein aktiver Handeinsatz im Alltag**
- Ansonsten weiter wie bisher

Ende 6. Woche

- Die Schiene darf tagsüber weggelassen werden und muss nur noch nachts und in unkontrollierten Situationen tagsüber getragen werden

Therapie

- Die Sehne ist übungstabil
- Sensory Relearning weiterführen
- Passive entkorrelierte Extension
- Entkorrelierte Quengelungen erlaubt bei PIP Kontrakturen

Achtung, verboten bis Woche 10:

- Forcierte korrelierte Extension und Hyperextension
- Abstützen, Auto fahren, Velo fahren, schweres Heben/Tragen

Heimprogramm

- Passive Mobilisation und Synergetic Wrist Motion weiterführen
- CAM Übungen
- In Flexion ist noch **kein** Widerstand erlaubt
- Aktive Extension der Langfinger
- Leichter Handeinsatz erlaubt bei ADL`s

Ende 8. Woche

- Schiene kann ganz weggelassen werden
- Sehne zunehmend belastungsstabil
- Langsamer Belastungsaufbau z.B. mit Knete starten
- Handeinsatz im Alltag steigern
- Start Blocking Exercises
- **Vorsicht:** bei zu gutem Verlauf aROM ohne Verklebungen, Belastungsaufbau erst in 1-2 Wochen starten

10.-12. Woche

- Beginn korrelierte passive Extension aller Gelenke
- Korrelierte Quengelschienen erlaubt
- Start volle Belastung
- Wiederaufnahme der Arbeit sowie Kontakt- und Ballsport (nach 12 Wochen)

Dateiname_Erstelldatum	Autor	Freigabe durch_am	Erstellt am	Seite
Behandlungsleitlinie Beugesehnen Langfinger	Handtherapie	Martina Greminger 26.04.2024	März 2024	Seite 2 / 2