PATIENTENINFORMATION

DAUMEN

NEUE WEGE IN DER THERAPIE DES DAUMENS

BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

diese Informationsbroschüre haben wir speziell für Menschen mit Erkrankungen des Daumens erstellt. Das Daumensattelgelenk und damit der Daumen, stellt die Hauptvoraussetzung für die mannigfaltigen Bewegungen der Hand dar. Damit wurde der Grundstein für die Entwicklung unseres Gehirns gelegt mit all den uns heute bekannten motorischen und geistigen Fähigkeiten. Der Daumen besteht aus mehreren Gelenkskomponenten. Hierbei stellt das komplexe Daumensattelgelenk, als Teil des Handgelenks, die Brücke zu den Daumengelenken dar.

Sie finden hier Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, Tipps zur Rehabilitation und Gesunderhaltung sowie zu Wirkungsweise und Einsatz von Orthesen und Bandagen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt.

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

ARTHROSEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Die Verschleißerkrankung des Daumensattelgelenks (Rhizarthrose) ist die häufigste Arthroseform an der Hand. Sie tritt überwiegend erblich bedingt bei Frauen nach der Menopause auf. Auch Verletzungen sowie Überlastungssyndrome können Mitursache solcher degenerativen Prozesse sein.

Die Erstsymptome sind eine leichte Bewegungseinschränkung mit belastungsabhängigen Schmerzen. Morgensteifigkeiten von ca. 1 Stunde sind typisch.

RHIZO-RING® und
RHIZO-RING® SOFT

THERAPIEAUSBLICK

Der Test (siehe Bild) kann ein Anzeichen für eine beginnende Arthrose ergeben: Die aktive Streckung und Abspreizung der Daumen im Daumensattelgelenk ist schmerzhaft.

RHIZO-RING®und RHIZO-RING® SOFT stabilisieren das Daumensattelgelenk in physiologischer Position. Alltägliche Greifbewegungen werden wieder schmerzfrei möglich. Ein gezieltes Übungsprogramm kann helfen, weiteren arthrotischen Prozessen vorzubeugen (siehe Rückseite).

BANDVERLETZUNGEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Am häufigsten sind die Seitenbänder des Daumengrundgelenks verletzungsbedingt betroffen. Auch plötzliche und ruckartige Dreh- bzw. Dehnungsbewegungen können zu Bandan- und -abrissen führen. Als Auslöser sind Stürze beim Sport keine Seltenheit (z. B. Skidaumen).

RHIZO-HiT®

THERAPIEAUSBLICK

Leichtere Verlaufsformen können in der Regel auch konservativ versorgt werden. Hierbei gilt es, über einen längeren Zeitraum das betreffende Gelenk ruhigzustellen, wie bspw. mit der RHIZO-HiT®. Auch nach operativen Eingriffen kann diese Orthese den Heilungsprozess des betroffenen Bandes optimal unterstützen. Sie sorgt für höchste Stabilität bei gleichzeitig größtmöglicher Bewegungsfreiheit benachbarter Gelenke und Erhalt der wichtigen Greiffunktion. Ein angenehm weicher Materialverbund in Schichtbauweise gewährleistet ein angenehmes Mikroklima und maximalen Tragekomfort.

BANDINSTABILITÄTEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Degenerative Erkrankungen und Traumen bzw. Verletzungen sind die häufigsten Ursachen für Bandinstabilitäten. Sie begünstigen muskuläre Dysbalancen sowie Überlastungssyndrome und können arthrotische Prozesse beschleunigen.

Ein typisches Symptom von Bandinstabilitäten sind Belastungsschmerzen bei plötzlichem Kraftverlust.

FLEXIBLE DAUMENSTÜTZE

THERAPIEAUSBLICK

Der gezielte Einsatz von Bandagen, wie der FLEXIBLEN DAUMENSTÜTZE und ein ausgewogenes Gelenktraining (siehe Rückseite) können helfen, die Alltagsfunktionen zu erhalten. Dies wirkt dem Fortschreiten der Arthrose entgegen, indem die Hand und der Daumen an entsprechender Stelle stabilisiert und aktiviert werden. Alltägliche Greifbewegungen werden schmerzfrei ermöglicht.

SEHNENSCHEIDENENTZÜNDUNGEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Einer Sehnenscheidenentzündung liegen als Ursachen überwiegend anhaltende, monotone Bewegungen, Überlastungen oder eine dauerhaft falsche Haltung zugrunde (z. B. am PC-Arbeitsplatz). Auch Infektionen und kleine Verletzungen zählen zu den möglichen Ursachen.

Die betroffene Sehnenscheide schmerzt in Dehnstellung und eine Schwellung ist deutlich sichtbar.

MITTELHAND-
DAUMENSCHIENE

THERAPIEAUSBLICK

Im Akutstadium ist eine Ruhigstellung z. B. mittels der MITTELHAND-DAUMENSCHIENE von ca. 5 – 7 Tagen empfehlenswert. Begleitend sollte eine Ultraschall-Therapie mit Diclofenac-haltigen Cremes, Friktionsmassagen und Dehntechniken integriert werden.
Eine deutliche Besserung sollte nach spätestens 14 Tagen eintreten.

BANDAGEN UND ORTHESEN

STABILISIEREN UND AKTIVIEREN

Bandagen und Orthesen sind funktionssichernde Hilfsmittel. Konstruktion und Komponenten sind je nach Indikation festgelegt. Die Ruhigstellung führt zu einer Schmerzreduktion, der Muskeltonus nimmt ab und die Stoffwechselaktivität wird vorübergehend gefördert. Die Entzündungsreaktion sowie die Schwellung bilden sich zurück, das Gewebe kann regenerieren.

DURCHDACHTE DETAILS

Verschiedene Verstärkungselemente, wie der SPORLASTIC Spaceframe (1) oder die perforierte MITTELHAND-DAUMENSCHIENE (3), stabilisieren den Daumen in physiologischer Position bei Erhaltung der wichtigen Greiffunktion. Das dynamische dreidimensionale Flachgestrick (2) sorgt für funktionelle Kompression bei optimalem und faltenfreiem Sitz. Darüber hinaus gewährleistet ein angenehm weicher Materialverbund in Schichtbauweise (4), wie zum Beispiel bei der RHIZO-HiT® ein angenehmes Mikroklima und maximalen Tragekomfort.

SIE KÖNNEN ETWAS BEWEGEN!

Die Kombination der SPORLASTIC Daumenprodukte mit dem therapeutischen Übungsprogramm bietet die Grundlage für ein erfolgreiches Behandlungskonzept. Ziel hierbei muss sein, die Ursachen der Problematik individuell in die Therapie miteinzubeziehen.

ALLGEMEINE THERAPIEZIELE

Für die Erhaltung der Gelenk- und Muskelfunktion sollte dieses Übungsprogramm täglich ausgeführt werden. Es beinhaltet unter therapeutischen Gesichtspunkten folgende Ziele:

- Schmerzen lindern
- Beweglichkeit erhalten
- Muskuläre Koordination optimieren
- Kraft verbessern

Funktionelle Übungen, ein ausgewogenes Krafttraining und ein besseres Bewegungsverhalten fördern die Belastbarkeit und vermeiden mögliche Rezidiverkrankungen.

WICHTIG:

Führen Sie alle Übungen im schmerzfreien Bereich aus!

Halten Sie sich nach einer Operation und während der Rehabilitation an die Belastungsrichtlinien Ihres Arztes.

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

WAS KANN ICH MIR BEI AKUTEN SCHMERZEN GUTES TUN?

Durch leichten Zug und Druck wird das Gelenk entlastet und der Stoffwechsel angeregt. Im Anschluss an diese Maßnahmen sollte immer ein aktives Bewegungsprogramm folgen.

ZUG- UND DRUCKIMPULS

Fügen Sie die Daumenbeugen zusammen und greifen Sie mit den Fingern der nicht betroffenen Hand an das Handgelenk der anderen Hand. Greifen Sie fest zu und üben Sie Druck bzw. Zug in Richtung des Unterarms aus.

mehrmals täglich, 5 – 10 Wiederholungen

AKTIVE DAUMENBEWEGUNG

1 Legen Sie die Hände locker zu einer „Gebetshand“ zusammen.
2 Bewegen Sie die Daumen im Anschluss abwechselnd in die Streckung und Beugung. Die Daumen berühren sich dabei.

mehrmals täglich, 5 – 10 Wiederholungen

DAUMENKRAFT UND KOORDINATION

Nach Abklingen der Schmerzsymptomatik sollte mit einem Kraft- und Koordinationstraining begonnen werden. Hierfür eignet sich ein gezieltes Training der Beuge- und Streckmuskulatur.

ÜBUNGEN ZUR KRAFTSTEIGERUNG

1 Beugen Sie schmerzfrei die Finger in den Ball und halten Sie für einen Moment den Widerstand.
2 Anschließend strecken und spreizen Sie die Finger und verweilen kurz in dieser Position.

mehrmals täglich, 5 – 10 Wiederholungen

DAUMEN-/FINGERKOORDINATION

1 Formen Sie die Therapie-Knete zu einer Kugel. Platzieren Sie die Kugel zwischen Daumen und Zeigefinger.
2 Drücken Sie jetzt vorsichtig die Knetmasse zusammen und versuchen Sie dabei einen sauberen Spitzgriff auszuführen.

mehrmals täglich, 5 – 10 Wiederholungen

AUSDAUERTRAINING FÜR ARM, HAND UND DAUMEN

Gezieltes und effektives Ausdauertraining der gesamten Armmuskulatur erreichen Sie durch Training mit Gewichten (z. B. Trinkflasche) oder durch reaktives Training mit dem Schwingstab.

ÜBUNG MIT GEWICHTEN

1 Strecken und beugen Sie das Handgelenk mit einem Gewicht (0,5 – 1 kg).
2 Bewegen Sie Ihre Hand von der Innen- in die Außendrehung.

mehrmals täglich, 5 – 10 Wiederholungen

ÜBUNG MIT DEM SCHWINGSTAB

Aus der aufrechten Körperhaltung wird der Schwingstab zum Schwingen gebracht. Halten Sie eine gleichmäßige Schwingung aufrecht.

mehrmals täglich, anfangs 3 – 15 Sekunden, langsam steigern

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS
BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC DEUTSCHLAND

SPORLASTIC GmbH
Medizinische Produkte
Weberstraße 1 • 72622 Nürtingen
Postfach 14 48 • 72604 Nürtingen
Germany
Telefon +49 7022 705181
Fax +49 7022 705113
info@sporlastic.de • www.sporlastic.de

SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG
Austraße 7 • 9055 Bühler
Switzerland
Telefon +41 71 3350777
Fax +41 71 3350770
info@sporlastic.ch • www.sporlastic.ch

SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse für Sie da.

SPORLASTIC QUALITÄT

QM SPORLASTIC QUALITÄTS MANAGEMENT

MITTELSTAND GLOBAL HEALTH MADE IN GERMANY

SPORLASTIC DIGITAL

www.facebook.com/sporlastic

www.youtube.com/sporlastic

www.instagram.com/sporlastic_official

de.linkedin.com/company/sporlastic

Das VOH sowie alle Produktbroschüren sind auch digital verfügbar unter www.sporlastic.de/service/downloads

Scannen Sie unseren QR-Code, der Sie bequem mit der Produktwelt von SPORLASTIC verlinkt.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53093-2401-1088

MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C014255
FSC www.fsc.org

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

4 029925 258224

Ref 09303/05 | 02/24 | 7.000 | 100x210 mm