PATIENTENINFORMATION

HAND

NEUE WEGE IN DER THERAPIE DES HANDGELENKS

BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

im täglichen Leben sind wir auf eine gute Funktionsfähigkeit der Hand angewiesen.

Die komplexe, fein aufeinander abgestimmte Funktionsfähigkeit der Hand und Finger ermöglicht uns, Gegenstände zu greifen und loszulassen. Mit ihrer Hilfe können wir aber auch Dinge spüren und halten, schreiben, Musikinstrumente spielen, letztlich auch begreifen.

Die Ursachen von Handbeschwerden sind vielfältig und können mit Schmerz, Schwellung, Sensibilitätsstörungen und Funktionseinschränkungen einhergehen.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick zu den häufigsten Krankheitsbildern, Tipps zur Rehabilitation und Hinweise zur Wirkungsweise und Einsetzbarkeit von Orthesen und Bandagen. Bei Unklarheiten und Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

ARTHROSE

URSACHEN

Als Folge von Verletzungen, entzündlichen Geschehen, Verschleißprozessen und Instabilitäten kann es zur Entstehung einer Arthrose der Hand- und Fingergelenke kommen.

Die Daumensattelgelenksarthrose (Rhizarthrose) stellt dabei die häufigste Form dar. Begünstigt wird sie durch anatomische Gegebenheiten, anlagebedingte Faktoren und übermäßige Belastungen. Betroffen sind gehäuft Frauen ab dem 50. Lebensjahr, oft auch beidseits.

MANU-HiT®

MANU-HiT® POLLEX

SYMPTOME

Bei einer Rhizarthrose können Schmerz, Schwellung, Kraftlosigkeit und Bewegungseinschränkungen des Daumens auftreten. Der Test (siehe Bild) kann ein Anzeichen für eine beginnende Arthrose ergeben: Die aktive Streckung und Abspreizung der Daumen im Daumensattelgelenk ist schmerzhaft.

THERAPIEAUSBLICK

Die Anwendung von Physiotherapie, entzündungshemmenden Medikamenten, Übungsbehandlungen und Bandagen/Orthesen können dazu beitragen, die Symptomatik von Schmerz, Funktion und Steifigkeit positiv zu beeinflussen. Die MANU-HiT® POLLEX ist eine Spezialorthese für die Rhizarthrose. Sie führt und stabilisiert das Daumensattelgelenk in physiologischer Position.

SEHNENSCHEIDENENTZÜNDUNG

URSACHEN

Eine Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis) kann durch einseitige Belastung und Fehlbelastung in Beruf und Freizeit, Veranlagung sowie systemische Erkrankungen ausgelöst werden. In der Folge kommt es zu Reiz- und Entzündungszuständen mit Verdickung der Sehnenscheide, sodass ein ungehindertes Hindurchgleiten der Sehnen erschwert wird.

MANUDYN®

MANU-X®

SYMPTOME

Im betroffenen Bereich kann es zu Schmerzen (ziehend, stechend), Schwellung, Rötung, Überwärmung, Druckempfindlichkeit und knirschenden Reibegeräuschen beim Durchbewegen kommen (sog. Schneeballknirschen).

THERAPIEAUSBLICK

In vielen Fällen lässt sich eine Sehnenscheidenentzündung zunächst gut konservativ behandeln. Dazu sollte die betroffene Region geschont und auslösende Faktoren vermieden werden. Bei leichteren Beschwerden kann das Tragen der MANUDYN® Handgelenkbandage beschwerdelindernd wirken und bei stärkeren Symptomen die MANU-X® Orthese zur Entlastung beitragen.

KARPALTUNNELSYNDROM

URSACHEN

Beim Karpaltunnelsyndrom handelt es sich um eine Druckschädigung des N. medianus (Mittelnerv) durch eine Einengung im Karpaltunnel (siehe Bild). Begünstigende Faktoren können u.a. Über- und Fehlbelastungen, traumatische Ereignisse, Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus), hormonelle Veränderungen (z.B. Schwangerschaft), familiäre Veranlagung oder auch chronisch-entzündliche Prozesse (z.B. Rheuma) sein.

MANU-HiT® CARPAL

SYMPTOME

Zu den Symptomen zählen Empfindungsstörungen (Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühle), Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich des Daumens, Zeigefingers, Mittelfingers und halbseitigen Ringfingers. Häufig treten die Symptome initial nachts auf und können auch in den Arm ausstrahlen.

THERAPIEAUSBLICK

Ziel der konservativen Behandlungsmethoden ist es, den Druck im Karpaltunnel zu senken, den Nerv damit zu entlasten und so die Symptomatik positiv zu beeinflussen.
Die MANU-HiT® CARPAL stabilisiert das Handgelenk achsgerecht und wirkt dadurch entlastend.

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

URSACHEN

Die rheumatoide Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem das körpereigene Gewebe (z.B. Gelenkinnenhaut, Sehnenscheiden) angreift. Oft verläuft die Erkrankung schubweise. Trotz intensiver Forschung ist die genaue Ursache dieser Fehlregulation bis heute noch nicht vollständig geklärt.

MANU-CAST® ORGANIC

SYMPTOME

Mögliche Symptome sind Gelenkschmerzen (vor allem in Ruhe), Morgensteifigkeit, Schwellungen und ein allgemeines Krankheitsgefühl. Im fortgeschrittenen Stadium können auch Bewegungseinschränkungen, Rheumaknoten, Fehlstellungen und Deformierungen (z.B. Schwanenhalsdeformität der Finger) entstehen.

THERAPIEAUSBLICK

Die Therapie der rheumatoiden Arthritis erfolgt oft interdisziplinär. Ziel ist es, Beschwerden zu lindern, die Zerstörung der betroffenen Gewebe (z.B. Gelenke) aufzuhalten, die Funktionsfähigkeit zu erhalten und/oder eine Remission der Erkrankung zu erzielen. Dabei kommen u.a. Medikamente, Kältetherapie, Krankengymnastik, Bandagen und Orthesen (z.B. MANU-CAST® ORGANIC) zum Einsatz.

BANDAGEN UND ORTHESEN

STABILISIEREN UND AKTIVIEREN

Bandagen und Orthesen sind funktionssichernde Hilfsmittel. Konstruktion und Komponenten sind je nach Indikation festgelegt. Bei geringerem Stabilitätsbedarf kommen elastische, komprimierende Bandagen zum Einsatz. Ist eine höhere Stabilität erforderlich, sind festere Orthesen empfehlenswert. Bandagen und Orthesen können durch Ruhigstellung zu einer Schmerzreduktion, Verringerung des Muskeltonus und Förderung der Stoffwechselaktivität beitragen. Die entzündungsbedingte Schwellung kann zurück gehen und die Regeneration unterstützen.

1 STABILISIERUNGSELEMENTE Verschiedene Verstärkungsschienen und -einlagen sowie gelenkumgreifende Zugelemente können die Hand optimal in schmerzfreier Position halten.

2 PELOTTEN Integrierte Funktionselemente aus Silikon können bspw. die Durchblutung fördern, den Stoffwechsel aktivieren, Schwellungen reduzieren oder vor Druckirritation schützen.

3 MATERIALVERBUND Ein weicher Materialverbund in Schichtbauweise gewährleistet ein angenehmes Mikroklima und maximalen Tragekomfort.

4 GESTRICK Dynamisches, dreidimensionales Flachgestrick sorgt für funktionelle Kompression bei optimalem und faltenfreiem Sitz.

MOBILISIERUNG

Zur Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit im Handgelenk eignen sich Übungen, die den Bewegungsspielraum fördern und gleichzeitig Muskeln, Sehnen und Bänder stimulieren. Die Übungen langsam und kontrolliert ausführen.

DREHEN

Stellen Sie sich gerade mit einem Ball hin. Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne aus und drehen langsam den Ball nach links, gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und drehen den Ball nach rechts.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

SCHIEBEN

Schieben Sie das Handtuch mit der Hand nach vorne. Die Bewegung soll aus der Schulter ausgeführt werden. Achten Sie auf eine entspannte Muskulatur.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

KRAFT VON HAND UND ARM

Zum gezielten und effektiven Krafttraining der gesamten Handgelenksmuskulatur können auch Gewichte (z.B. durch Getränkeflaschen) eingesetzt werden. Der Einsatz eines Schwingstabes ermöglicht ein reaktives Training. Dabei wird die Intensität durch den eigenen Krafteinsatz bestimmt.

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, dann langsam steigern

FINGERKRAFT UND KOORDINATION

Zur Verbesserung der Beuge- und Streckmuskulatur der Finger und Hand kann der „HANDMASTER plus“ und ein Theraband das Übungsprogramm im Rahmen der Rehabilitation sinnvoll ergänzen.

ÜBUNGEN MIT DEM HANDMASTER PLUS

1 Machen Sie eine Faust. Strecken und beugen Sie das Handgelenk.
2 Spreizen Sie die Finger ab. Strecken und beugen Sie das Handgelenk.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

THERAPIEBAND-ÜBUNGEN

Wickeln Sie das Therapieband um die Handflächen. Bewegen Sie die betroffene Hand gegen den Widerstand des Bandes aus der Mittelstellung in die Außendrehung und umgekehrt.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

MASSAGE

Egal ob im Alltag oder Beruf, mit kleinen Hilfsmitteln kann das Gewebe wohltuend massiert, der lokale Stoffwechsel angeregt und Verklebungen gelöst werden.

MASSAGE MIT EINEM IGELBALL

Fahren Sie mit einem Igelball auf Ihrem Unterarm vor und zurück. Versuchen Sie Druck auszuüben, jedoch ohne Schmerzen zu verursachen.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

MASSAGE MIT EINER BLACKROLL

Legen Sie Ihren Unterarm auf die Blackroll mit der Handfläche nach oben. Massieren Sie Ihren Unterarm. Versuchen Sie Druck auszuüben, jedoch ohne Schmerzen zu verursachen.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

ENTLASTUNG UND BEWEGLICHKEIT

Um die Regenerationsphase zu unterstützen, kann das entsprechende Gelenk sanft mobilisiert werden. Durch leichten Zug und Druck wird das Gelenk sanft entlastet und der Stoffwechsel angeregt.

AKTIVE HANDBEWEGUNG

Legen Sie die Hände locker über eine Kante (z. B. Tisch). Bewegen Sie dann die Hände so weit wie möglich nach oben bis an das individuelle Bewegungsende.

mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen

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

DEHNUNG

Dehnungsübungen können dazu beitragen, Verspannungen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu fördern und dadurch die Schmerzsituation zu verbessern.

HANDFLÄCHENDEHNUNG

Stellen Sie sich hüftbreit hin und halten Ihren Arm gestreckt. Handfläche zeigt nach unten, Finger zeigen nach vorne. Unterstützen Sie die Dehnung mit der Gegenhand. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung.

mehrmals täglich, 15 Sekunden halten

DEHNUNG

Stellen Sie sich hüftbreit hin und halten Ihren Arm gestreckt. Handfläche zeigt nach oben, Finger zeigen nach innen. Unterstützen Sie die Dehnung mit der Gegenhand. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung.

mehrmals täglich, 15 Sekunden halten

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.

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53093-2307-1013

MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C014255

Ref 09302/05 | 06/23 | 12.000 | 100x210 mm

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

4 029925 164679