

# Unfall- & Hand - Chirurgie am Grindel

Dres. F. Grassmann / J. Huhnholz  
Chirurgie, Orthopädie, Unfall-,  
Hand- und Fusschirurgie,  
Sportmedizin, D-Ärzte,  
Helene Lange-Straße 2  
2 0 1 4 4 Hamburg

Tel.: 040 - 420 88 51

## Informationsblatt: Handchirurgische Nachbehandlung

Im Folgenden ein paar Tipps für ein optimales funktionelles Ergebnis.

Hierfür ist das Verständnis normaler Heilungsvorgänge von Wunden für Sie wichtig. Eine Wunde, egal ob durch Verletzung oder Operation, führt im Rahmen der Heilung zur Verklebung, Verwachsung und letztendlich zu Narbengewebe, welches sich im weiteren Verlauf verhärtet und zusammenzieht.

Dies ist ein von der Natur durchaus sinnvoller Prozess, der jedoch im Bereich der vielen Gelenke im Handbereich fatale Folgen haben kann, insbesondere bei den Personen, bei denen es die Natur besonders gut bei der Narbenbildung meint.

Wie kann man nun nach einer Operation effektiv und schnell dagegen an arbeiten?

Zuallererst ist die Bewegung zu nennen. Aktive und passive Bewegung hält die Sehnen am Gleiten und auch die Gelenkkapseln weich. Werden Gelenke lange ruhiggestellt, so kommt es zur Einsteifung der Gelenke. Bewegung ist also wichtig! Es reicht aber in aller Regel nicht, nur mit den Fingern zu wackeln, sondern ein vollständiger Faustschluss (maximale Beugung aller Fingergelenke) sowie eine vollständige Streckung sind meist die Voraussetzung für ein gutes Ergebnis. Am leichtesten gelingt dies meist in lauwarmen Wassern, wenn man einen kleinen Haushaltsschwamm für jeweils 5 Minuten knetet.

Den narbig bedingten Verhärtungen, die zudem noch schmerzhaft sein können, können Sie durch eine intensive Massage des Operationsbezirkes entgegenwirken. Hierzu reicht es meist schon 3-5x am Tag für jeweils 5 Minuten den Bezirk intensiv mit Hilfe einer Fettcreme zu massieren. Die Art der Creme ist hierbei völlig unerheblich, da es sich um einen Tiefeneffekt handelt.