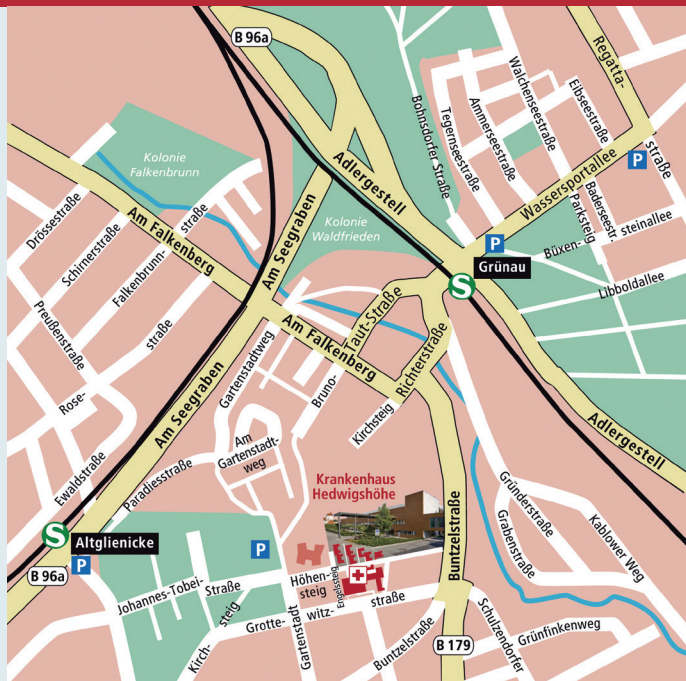




Alexianer
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

ALEXIANER KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Höhensteig 1 | 12526 Berlin

Internet: www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

VERKEHRVERBINDUNGEN

- //// S-Bahn: S 8, S 45, S 46, S 85 Bahnhof Grünau, weiter mit den Buslinien 163 (Richtung Schönefeld), 263 (Richtung Zeuthen) und Buslinie 363 (Richtung Krankenhaus Hedwigshöhe)
- //// S-Bahn: S 9 und S 45 Bahnhof Altglienicke, weiter zu Fuß (ca. zehn Minuten Fußweg)
- //// Bus: Buslinie 363 ab S-Bahnhof Grünau direkt zum Krankenhaus Hedwigshöhe

Das Krankenhaus Hedwigshöhe liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört. Weitere Informationen unter www.alexianer.de



Stand: September 2024

TIPPS UND RATSCHLÄGE BEI RADIUSFRAKTUR



In diesem Flyer geben wir Ihnen Tipps und Ratschläge zur physiotherapeutischen Behandlung nach einer Radiusfraktur (Speichenbruch). Unabhängig davon, ob der Bruch konservativ oder operativ versorgt wird, ist eine begleitende physiotherapeutische Therapie empfehlenswert und kann dazu beitragen, die Beweglichkeit und Funktion des Handgelenks wieder zu verbessern.

ACHTUNG:

- ///// Üben Sie anfangs mit angelegter Schiene
- ///// Vermeiden Sie jede Stützaktivität mit dem betroffenen Arm
- ///// Tragen Sie nichts mit dem betroffenen Arm
- ///// Benutzen Sie Ihre Finger dennoch für sämtliche Alltagsbewegungen ohne Last (wie z. B. Schreiben oder Brotschmieren)
- ///// Bewegen Sie sich so normal wie möglich

Schmerz- und Schwellungslinderung

- ///// Kühlpack
- ///// Hochlagern über Herzhöhe
- ///// Intermittierende Bewegungen in den Fingergelenken (Faust machen und Finger spreizen, evtl. mit Knautschball/Softball)

Haltung und Lagerung

- ///// Richten Sie sich auf, spannen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und bewegen die Schultern weg von den Ohren
- ///// Lassen Sie bewusst die Schulter zwischendurch immer wieder hängen
- ///// Bei längeren Sitzpausen unterlagern Sie bitte Ihren Arm mit einem Kissen oder ähnlichem

Erhalten der Beweglichkeit des Arms

- ///// Bewegungen des Schultergelenkes ohne Einschränkung (z. B. kreisen, pendeln, Hand zum Hinterkopf bewegen ...)
- ///// Strecken und beugen des Ellenbogens
- ///// Finger- Koordinationsübungen (z. B. Finger zur Faust schließen, Finger weit spreizen, Pinzettengriff mit allen Fingern)
- ///// Übungen mit dem Knautschball/Softball (kräftiges Zusammendrücken und Lösen, den Ball mit den Fingern in der Handinnenfläche kreisen lassen)
- ///// Im späteren Verlauf Bewegungen im Handgelenk unter physiotherapeutischer Anleitung fördern

Bitte achten Sie beim Üben auf:

- » eine aufrechte Körperhaltung,
- » langsam ausgeführte Bewegungen bei vollem Bewegungsausmaß im Schulter- und Ellenbogengelenk
- » Bewegungen im schmerzarmen Bereich der Finger und später des Handgelenkes

KONTAKT:

Physiotherapie Somatik

Tel. (030) 67 41 - 26 62

Für Rückfragen steht Ihnen das Team der Physiotherapie gerne zur Verfügung.