Gesundheitszentrum Kiel-Mitte • Prüner Gang 15 • 24103 Kiel • Tel. 0431-60 05 60 • E-Mail: info@orthopaedicum.info Praxis Kiel-Elmschenhagen • Dorfstraße 9 • 24146 Kiel • Tel. 0431-78 45 45 • E-Mail: info-elm@orthopaedicum.info www.orthopaedicum.info

## **BSN**<sub>medical</sub> Bewegungs übungen für Patienten mit einem Stützverband

Zur Beschleunigung Ihrer Heilung haben Sie einen Stützverband erhalten. Zusätzlich aber sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt die dargestellten Übungen durchführen:



müssen hochgehalten...



oder hochgelagert werden;...



Finger mehrmals täglich ganz öffnen...



und wieder zur Faust schließen.



Verbände bis zum Ellenbogen mehrmals täglich den Arm auf Schulterhöhe 6 x seitlich abspreizen, dabei Ellenbogengelenk strecken und beugen.



Verbände bis zur Schulter mehrmals täglich beide Arme auf Schulterhöhe anheben, dann halbkreisförmige Bewegungen im Schultergelenk durchführen.



Beinverbände müssen im Sitzen und Liegen hochgelagert werden.



Verbände bis zur Hüfte: mehrmals täglich Bein je 6 x bis zur Waagrechten anheben.



Verbände bis zum Knie: mehrmals täglich Bein je 6 x in Knie und Hüfte beugen und strecken; die Zehen bewegen.



Gesundheitszentrum Kiel-Mitte • Prüner Gang 15 • 24103 Kiel • Tel. 0431-60 05 60 • E-Mail: info@orthopaedicum.info Praxis Kiel-Elmschenhagen • Dorfstraße 9 • 24146 Kiel • Tel. 0431-78 45 45 • E-Mail: info-elm@orthopaedicum.info www.orthopaedicum.info

## Wichtige Hinweise für unsere Patienten mit synthetischem Stützverband



Ihr Stützverband ist wesentlich leichter und trotzdem stabiler als ein herkömmlicher Gipsverband. Schon nach 30 Min. kann er voll belastet werden. Sie sollten sich mit dem Verband bewegen. Vermeiden Sie jedoch extreme Belastungen, denn zur Heilung braucht Ihre Verletzung vor allem



Ihr Stützverband ist wasserbeständig. Das verwendete Polstermaterial kann jedoch Feuchtigkeit aufsaugen und speichern, dadurch kann es zu Hautveränderungen kommen. Sollte der Verband einmal feucht oder naß werden, könne Sie das überschüssige Wasser mit einem Handtuch aufsaugen und den ganzen Verband anschließend mit einem Fön trocknen (mittlere Temperaturstufe).



Beim Duschen dient eine Plastiktüte oder eine spezielle Duschfolie als Schutz für den Verband. Baden ist nicht zu empfehlen. Sollte der Verband einmal schmutzig geworden sein, können Sie ihn mit einer milden Seifenlösung problemlos reinigen.



Tragen Sie bei Armverbänden keine Ringe, da sich diese bei evtl. auftretenden Schwellungen nicht mehr abnehmen lassen und es dadurch zu Durchblutungsstörungen kommen kann.





Auch bei einem korrekt angelegten Verband können Komplikationen

Setzen Sie sich sofort mit Ihrem Arzt oder Krankenhaus in Verbindung bei:

Druck- oder Scheuerstellen unter dem Verband.



Taubheitsgefühl, Kribbeln, Plötzliche Bewegungs-Einschränkungen.



zu festem oder zu **l**ockerem Verband, bei Rissen, Brüchen oder weichen Stellen.



blaue bzw. weiße Verfärbungen von Zehen oder Fingern.

