ORTHOPAEDICUM
Orthopädie und Unfallchirurgie
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 medical

Bewegungsübungen 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:

Armverbände 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.

ORTHOPAEDICUM
Orthopädie und Unfallchirurgie
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 medical

Wichtige Hinweise für unsere Patienten mit einem Tape-Verband

Der Verband, den Sie tragen, dient der Heilung, er muß Ihnen gut passen. Sie dürfen keine zusätzlichen Beschwerden haben. Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Der Vorteil des Tapeverbandes ist die Erhaltung der Mobilität. Durch Bewegung, solange sie nicht schmerzt, wird die Heilung beschleunigt.

Tragen Sie bei Arm- und Handverbänden keine Ringe, da diese sich bei Schwellungen nicht mehr abnehmen lassen und es dadurch zu Durchblutungsstörungen kommen kann. Leichte Schwellungen verschwinden meist, wenn die Gliedmaße hochgelagert wird.

Tapeverbände vor Nässe schützen, sie können, wenn sie naß werden, enger werden oder ihre Haftfähigkeit verlieren. Vor Verschmutzung und Nässe schützt eine locker über den Verband gewickelte elastische Binde oder ein Trikotschlauch.

Beim Duschen dient eine Plastiktüte oder -folie zum Schutz des Verbandes. Handverbände können mit einem Einmalhandschuh geschützt werden.

Auch bei einem korrekt angelegten Verband können Komplikationen auftreten.
Der Verband muß sofort aufgeschnitten oder abgenommen werden bei:

Starken zunehmenden Schmerzen

Starken Schwellungen, besonders der Finger oder Zehen

Blauer oder weißer Verfärbung von Fingern oder Zehen

Taubheitsgefühl, Kribbeln, plötzlichen Bewegungs-einschränkungen