



Komplikationen nach Speichenfrakturen (sog. Radiusfrakturen) sind nicht selten. Die schon ausgeheilte Fraktur auf dem Röntgenbild steht im Gegensatz zu den immer noch vorhandenen Schmerzen. Greifen oder Stützen ist nur unter Schmerzen bzw. gar nicht möglich.

Auch bleiben im ungünstigsten Fall Bewegungseinschränkungen übrig.

Professionelle Rehabilitation

Um solche Folgen zu vermeiden ist – selbst bei einem „glatten Bruch“, der ohne Operation versorgt werden kann – eine perfekte Rehabilitation nötig. Zu frühe, aggressive Mobilisation oder aktive Übungen führen zu schlechter Heilung der Weichteilverletzungen. Speziell Verletzungen der Bänder oder der Bandscheibe zwischen der Elle und den Handwurzelknochen werden nicht berücksichtigt.

Gerade zu frühe Greifübungen (Faustübung mit einem Softball, Kneten von Therapieknete o.ä.) löst teilweise Handinstabilitäten aus.

Beim Greifen treten hohe Kompressionskräfte auf, die laut Studien zu einer Instabilität des Handgelenks führen können. Vermeiden Sie während der ersten 6 Wochen intensive Greifübungen!

Alternativ können die Fingerbeuger trainiert werden. Damit werden die tiefliegenden Handgelenksmuskeln trainiert, die eine gute stabilisierende Wirkung entfalten.

Übungsbeispiele



1. Übung: kleine Plastikflasche mit Wasser füllen und nur mit den Fingerkuppen greifen. Dann kurze schnelle Handbewegungen durchführen. Kurze Intervalle (10 Sek.) mit 5 Durchgängen sind ausreichend.



2. Übung: Umgreifen Sie mit den Fingerkuppen die Kante eines Türrahmens und verlagern Sie Ihr Körpergewicht leicht nach hinten. Bei dieser Übung haben Sie Spannung in der tiefen Handmuskulatur und Gleichzeitig durch den Zug am Handgelenk eine Entlastung.

Wünschen Sie weitere Informationen? Sprechen Sie uns an!

