

Dr. Paul Preisser https://handchirurgie.org

Handtherapie

Nach einer Handverletzung oder Handoperation sind gezielte physikalische Therapiemaßnahmen in unterschiedlicher Weise sinnvoll. Diese sollen zwischen Arzt und Krankengymnasten individuell abgestimmt werden.

Die ungestörte Funktion der Hand als Greiforgan ist vom Zusammenspiel verschiedener Strukturen des Bewegungsapparates abhängig. Im Unterschied zu anderen Körperregion sind diese an der Hand unmittelbar benachbart. Bei Erkrankungen und Verletzungen kommt es nicht selten zu einer Beschädigung mehrerer beteiligter Strukturen. So kann es bei Knochenbrüchen zu einer Mitbeteiligung von Sehnen, Bändern und Gelenkkapsel kommen. Zusätzlich ist eine Beschädigung von Blutgefäßen und Nerven möglich.

Nach einer Handverletzung oder einem operativen Eingriff kommt es zur Verheilung gebrochener Knochen oder genähter Sehnen. Allerdings werden mit der Verletzung und dem operativen Eingriff auch die Geweberäume zwischen den Strukturen geöffnet. Im Rahmen der Heilvorgänge kommt es nicht nur zur Verheilung der beschädigten und eventuell genähten Strukturen. Es kommt zwangsweise auch zu Vernarbungen und Verklebungen zwischen den verschiedenen Strukturen, die zuvor nicht vorhanden waren.

Die Heilung der verletzten oder genähten Strukturen erfordert eine mechanische Ruhe. Dahingegen können Verwachsungen und Verklebungen nur durch frühzeitige Bewegung verhindert werden. Idealerweise soll eine Mobilisierung in dem Umfang durchgeführt werden, wie eine mit der Heilung bereits eingetretene Festigkeit des Gewebes dies erlaubt.

Bei vielen Eingriffen findet eine solche Mobilisierung schrittweise statt. Im Rahmen der Krankengymnastik wird der Umfang der Mobilisation gesteuert. Nach einer Sehnennaht oder einer Osteosynthese wird in den ersten Tagen mechanische Ruhe eingehalten. Diese ist gefolgt von einer *aktiven Bewegung,* die selbst durchgeführt wird und durch den Therapeuten angeleitet und überwacht wird.

Mit zunehmender Festigkeit des Gewebes kann auch *passiv* mobilisiert werden. Diese findet durch den Krankengymnasten statt, der auch hier Anleitung zur eigenständigen Beübung gibt. Zusammen mit der Wiedererlangung der Beweglichkeit wird auch der funktionelle Gebrauch der Hand eingeübt. Diese ist die Aufgabe der **Ergotherapie**. Hierzu gehört das ein Training der Kraft und das Wiedererlernen von Bewegungsmustern und auch Sensibilität. Diese findet parallel zur Gelenkmobilisierung statt. Eine weitere Aufnahme ist trotz aktiver und passiver Beübung eine

Bewegungseinschränkung verblieben, können weitere physikalische Maßnahmen notwendig werden. Hierzu gehört eine dauerhafte Dehnungsbehandlung durch die Anlage von bestimmten Schienen mit dynamischer Zügelung (sogenannte Quengelschiene).

Ist nach einer Erkrankung oder Operation an der Hand ein stärkerer, über längere Zeit vorhandenen Schwellungszustand vorhanden, kommen weitere Maßnahmen zur Reduktion der Schwellung hinzu. Hierzu gehört die sogenannte manuelle Lymphdrainage, bei der die Gewebeflüssigkeit durch mechanischen Druck mobilisiert wird. Die Notwendigkeit hierzu ergibt sich immer dann, wenn ein Schwellungszustand über einen längeren Zeitraum besteht und die Beweglichkeit behindert.

Eine weitere Besonderheit an der Hand ist die nach Handverletzungen und Handoperation gegenüber anderen Körperregion zu einer verstärkten Narbenbildung. Diese kann sowohl zur Störung der Beweglichkeit als auch zu Gefühlsstörung beitragen. Insbesondere nach Verletzung von Nerven kann eine Überempfindlichkeit der Narbe sowie eine Gefühlsminderung hinzukommen. Die Entwicklung der Narbe in ihrem zeitlichen Verlauf kann durch eine gezielte Narbenbehandlung zumindest graduell beeinflusst werden. Wesentliches Element ist der Druck auf die Narbe und gegebenenfalls auch eine dauerhafte Kompression. Bei überempfindlicher Narbe kann ein gezieltes Gefühlstraining zur Besserung der schmerzhaften Sensation bei Berührung führen.

Nach einer Handerkrankung oder Operation werden die therapeutischen Maßnahmen miteinander abgestimmt. Dies hat zur Einführung des **Handtherapeuten** geführt, der sowohl eine ergotherapeutische als auch eine krankengymnastische Ausbildung mitbringt.

Eine besondere Rolle der Handtherapie kommt der Behandlung von komplexen Verletzungen und Behandlungsoptionen zu. Nicht selten sind hier Krankengymnastik, Ergotherapie, Hilfsmittelversorgung und auch Schmerztherapie gleichermaßen notwendig. Die Abstimmung zwischen Arzt und Therapeuten ist hier in besonderer Form notwendig.

Empfehlung

Nicht alles, was guttut, ist auch am Ende medizinisch sinnvoll und effektiv. Dies gilt auch für die physikalische Therapie nach einer Handoperation oder Handverletzung. Nicht jede Art der physikalischen Therapie ist bei jeder Verletzung gleichermaßen sinnvoll angebracht und erfolgreich. Für den optimalen Behandlungserfolg ist neben der Kompetenz der beteiligten Personen auch eine Abstimmung der Behandlungsmaßnahmen zwischen Arzt und Handtherapeuten notwendig.

Wichtiger als Massage und Be-übung ist die Anleitung zu eigenen Übungen. Achten Sie darauf und sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten!