

Informationsblatt für Patientinnen und Patienten mit Verletzungen am Unterarm, an der Hand und/oder an den Fingern

Gleichgültig, ob Sie eine konservative oder operative Behandlung im UKH Salzburg erhalten haben, ist es wichtig, Sie auf übliche Körperreaktionen nach einer Verletzung am Unterarm, an der Hand oder an den Fingern hinzuweisen, die durch Ihre Mithilfe positiv beeinflusst werden können.

1. Vorbeugung und Behandlung von Schwellungen (Ödeme).

Schwellungen entstehen durch übermäßige Einlagerung von Gewebeflüssigkeit im Verletzungsgebiet und/oder durch innere Blutergüsse.

Lagern Sie daher Ihren Arm so, dass der Ellenbogen über Herzhöhe zu liegen kommt. Benützen Sie im Liegen und Sitzen dafür einen Stapel Pölster als Unterlage (siehe Abbildung).

Bitte melden Sie sich sofort in der Ambulanz/Erstuntersuchung, wenn

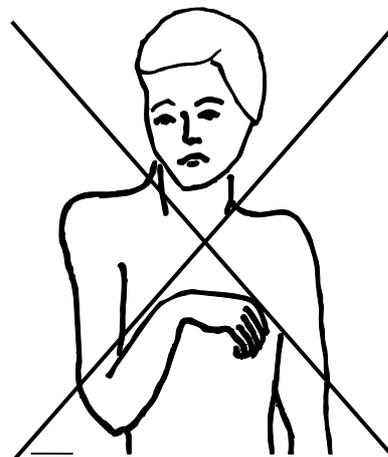
- **ab dem 2. Tag nach der Operation/ Erstbehandlung zunehmend starke Schmerzen auftreten.**
- **der Verband/Gipsverband zu eng ist oder drückt.**



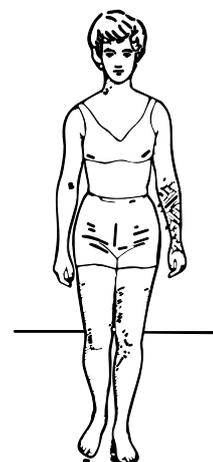
2. **Machen Sie Bewegungsübungen**, um die angrenzenden und unverletzten Gelenke beweglich zu halten und um den Stoffwechsel anzuregen. Auch wenn Sie anfänglich ziehende Schmerzen verspüren, bleiben Sie beim konsequenten Wiederholen dieser Übungen (siehe Rückseite).

3. Vermeiden Sie eine Schonhaltung des Armes!

daher: Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung vor dem Spiegel und lockern Sie gegebenenfalls Ihre verspannten Nacken- und Schultermuskeln. Dabei lassen Sie auch immer wieder Ihre verletzte Hand mit gestrecktem Ellenbogen nach unten hängen. Lassen Sie Ihre Arme beim Gehen mitschwingen.



FALSCH



RICHTIG

4. **Das Tragen eines Dreiecktuches** empfehlen wir bei Bedarf nur in den ersten Tagen nach dem Unfall.