

Nach der Handoperation: Hochlagern!

Wenn nach der Handoperation der Arm wieder aufwacht, treten auch örtliche Schmerzen auf. Die Stärke hängt wesentlich mit der begleitenden Schwellung zusammen, die nach jedem Eingriff auftritt. Halten Sie diese und damit die Schmerzen möglichst gering! In aller Regel wird auch das Ergebnis nach einer Operation durch die Handschwellung verschlechtert und/oder die Heilungszeit verlängert!

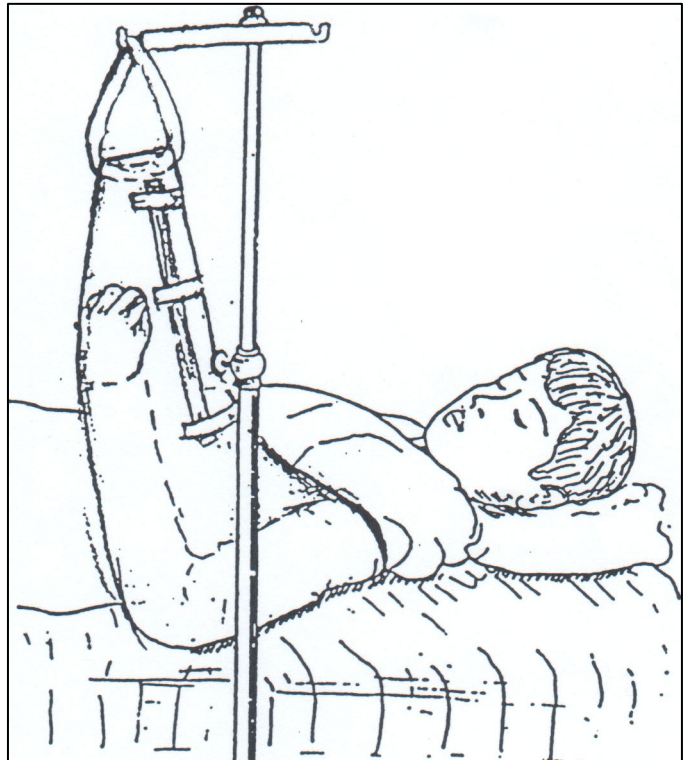
Lagern Sie Ihre Hand hoch:

Am Tag mit einer Armschlinge!

Diese wird über den Rücken getragen. Die Führung der Schlinge um den Hals kann unnötige Nacken- oder Schulterschmerzen auslösen!

Während der Nacht mit einem Handsack!

Ein solcher lässt sich einfach aus einem älteren Kissenanzug herstellen: Auf der schmalen geschlossenen Seite wird "Ecke in Ecke" gestoßen. Die entstandene „Kapuze“ kann mit Sicherheitsnadeln verschlossen werden. Das Aufhängen erfolgt mit einer Schnur, die beispielsweise mit einer Hakenschraube an der Decke, einem Garderobenständer, einem Leinwandstativ, einem Sonnenschirmständer mit Besenstiel, einem Bilderhaken neben dem Bett ... oder einem Fensterscharnier aufgehängt wird. Der Arm soll nicht hängen sondern auf der Unterlage aufliegen!



Das Wichtigste in Kürze

Ein bis vier (-16) Stunden nach der Operation wacht der Arm/das Operationsgebiet wieder auf. Schmerzen sind bei keiner Operation ganz zu vermeiden. Am Folgetag der Operation sollten diese bereits viel weniger stark und erträglich sein. Die Schmerzen sollten mit jedem weiteren Tag immer geringer werden. Ist dies nicht der Fall, ist der häufigste Grund dafür die ungenügende Hochlagerung der Hand. Nach jedem Eingriff an der Hand neigt diese mit ihrem Wundgebiet zur Schwellung. Dies verursacht zusätzlich Schmerzen, welche anfänglich klopfen um dann Dauercharakter anzunehmen.

- Hilft das Halten der Hand oberhalb der Brusthöhe nicht, ist möglicherweise ein Bluterguss aufgetreten (1. Tag) oder eine Infektion bahnt sich an (ab 3. Tag). Melden Sie sich bei mir oder Ihrem Hausarzt!
- Weiterer Grund für Schmerzen und/oder Schwellung kann ein zu enger Verband oder eine drückende Gips-/Kunststoffschiene sein. Lockern Sie den Verband und entfernen Sie die Schiene: nötigenfalls bis auf die Wunde! Eine erhöhte Infektionsgefahr der Naht entsteht dadurch nicht!
- Sie sollen sämtliche Gelenke bewegen, die nicht durch eine Schiene ruhiggestellt sind. Dadurch bleiben sie beweglich.

Schmerzen sind meistens Ausdruck von

- zu wenig Hochlagerung.
- einem zu engen Verband.
- einer Druckstelle der Schiene.

Bei den ersten auftretenden Schmerzen empfiehlt es sich

- eine Schmerztablette zu nehmen. Diese wirkt auch gegen die Schwellung.
- lagern Sie den Arm hoch
- lockern Sie den Verband
- entfernen Sie die Schiene vorübergehend

Falls diese Massnahmen nicht helfen, sollten Sie Kontakt mit mir oder Ihrem Hausarzt aufnehmen!

- Schiene und Fäden werden in der Regel nach 8-14 Tagen entfernt. Das Wechseln des Verbandes ist vorher nur ausnahmsweise nötig.
- Melden Sie sich wie besprochen bei Ihrem Hausarzt oder in meiner Praxis für einen Termin. Meine MitarbeiterInnen wissen, wann bei Ihnen der Verband zu wechseln und die Fäden zu entfernen sind.