



Nachbehandlung - Distale Radiusfraktur „Kopferne Speichenfraktur“

Häufig kommt es bei einem Sturz zu einer distalen Radiusfraktur. Meist bei Sturz auf die gebeugte oder gestreckte Hand. Diese Verletzung ist in jedem Alter vertreten. Junge Menschen erleiden sie beim Sport oder Freizeitaktivitäten, ältere Menschen aufgrund osteoporotischer Veränderungen und erhöhter Sturzgefahr. Versorgt wird der Bruch bei konservativer, wie auch operativer Therapie mit einer Unterarmgipsschiene.



Beachten

- Kühlen Sie das Handgelenk stündlich für einige Minuten (darauf achten, dass das Kühlmedium nicht zu kalt ist. Es sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen, sondern aus dem Kühlschrank. Damit vermeiden Sie Hautschäden!)
- Mehrmals täglich den Arm hochlagern, der Arm sollte dabei über Herzhöhe liegen.



- Bewegen Sie regelmäßig angrenzende Gelenk durch. (Finger bewegen, Ellbogen beugen und strecken, Schultern kreisen)
- Ein Übungsvideo finden sie auf:
www.physiopark-sankt-josef.de (→ Mediathekt)

Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operateurs!

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten

1. – 2. Woche post OP

Limits: 14 Tage Gipsschiene, keine Belastung

- manuelle Lymphdrainage
- Beüben der Fingermotorik (Faust ballen, Fingerspiel)
- Mobilisation angrenzender Gelenke
- Vermeidung von Schonhaltung

Hausaufgabe:

- Hochlagerung des Armes auf Herzhöhe (mit Kissen unterlagern)
- Kühlung zur Schmerzlinderung

Beim Kühlen ist darauf zu achten, dass das Kühlmedium nicht zu kalt ist. Es sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen. Gefahr für Hautschäden!

3. – 6. Woche post OP

Limits: Bewegung frei bis Schmerzgrenze, Belastung bis 2kg, kein Stützen

- passive Mobilisation, langsame Steigerung zur aktiven Bewegung
- Erarbeitung von ADLs (Aktivitäten des tägl. Lebens)
- Detonisierung des Schulter-Nacken-Bereichs
- Narbenbehandlung
- aktive Bewegungsübungen

Ab 6. Woche

Limits: Belastung bis Schmerzgrenze

- dosierte Widerstandsübungen für das Handgelenk
- Anbahnen von Stützaktivität
- Stabilisationsübungen im geschlossenen System

**Primär gelten die Nachbehandlungsvorgaben des Operateurs/behandelnden Arztes.
Bei Fragen ist dieser zu kontaktieren.**

Physiopark im St. Josef
Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest
0941-7825500
st.josef@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Klinik für Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Zellner
0941-7823811
unfallchirurgie@caritasstjosef.de