

PATIENTENINFORMATION

DAUMEN

NEUE WEGE IN DER THERAPIE
DES DAUMENS

BESSER IN BEWEGUNG



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

diese Informationsbroschüre haben wir speziell für Menschen mit Erkrankungen des Daumens erstellt. Das Daumensattelgelenk und damit der Daumen stellt die Hauptvoraussetzung für die mannigfaltigen Bewegungen der Hand dar. Damit wurde der Grundstein für die Entwicklung unseres Gehirns gelegt mit all den uns heute bekannten motorischen und geistigen Fähigkeiten. Der Daumen besteht aus mehreren Gelenkskomponenten. Hierbei stellt das komplexe Daumensattelgelenk, als Teil des Handgelenks, die Brücke zu den Daumengelenken dar.



Sie finden hier Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern, Tipps zur Rehabilitation und Gesunderhaltung sowie zu Wirkungsweise und Einsatz von Orthesen und Bandagen. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt.

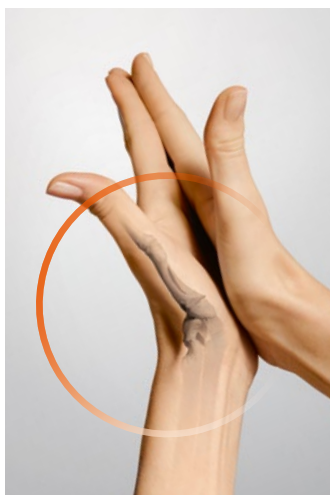
ARTHROSEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Die Verschleißerkrankung des Daumensattelgelenks (Rhizarthrose) ist die häufigste Arthroseform an der Hand. Sie tritt überwiegend erblich bedingt bei Frauen nach der Menopause auf. Auch Verletzungen sowie Überlastungssyndrome können Mitursache solcher degenerativer Prozesse sein.

Die Erstsymptome sind eine leichte Bewegungseinschränkung mit belastungsabhängigen Schmerzen. Morgensteifigkeiten von ca. 1 Stunde sind typisch.

RHIZO-RING®



MANU-HiT® POLLEX



THERAPIEAUSBLICK

Der Test (siehe Bild) kann ein Anzeichen für eine beginnende Arthrose ergeben: Die aktive Streckung und Abspreizung der Daumen im Daumensattelgelenk ist schmerzhaft.

Der RHIZO-RING (Frühstadium) und die MANU-HiT POLLEX (Spätstadium) stabilisieren das Daumensattelgelenk in physiologischer Position. Alltägliche Greifbewegungen werden wieder schmerzfrei möglich. Ein gezieltes Übungsprogramm kann helfen, weiteren arthrotischen Prozessen vorzubeugen (siehe Rückseite).

BANDVERLETZUNGEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Am häufigsten sind die Seitenbänder des Daumengrundgelenks verletzungsbedingt betroffen. Auch plötzliche und ruckartige Dreh- bzw. Dehnungsbewegungen können zu Bandan- und abrisse führen. Als Auslöser sind Stürze beim Sport keine Seltenheit (z. B. Skidaumen).

RHIZO-HiT®



THERAPIEAUSBLICK

Leichtere Verlaufsformen können in der Regel auch konservativ versorgt werden. Hierbei gilt es, über einen längeren Zeitraum das betreffende Gelenk ruhigzustellen, wie bspw. mit der RHIZO-HiT. Auch nach operativen Eingriffen kann diese Orthese den Heilungsprozess des betroffenen Bandes optimal unterstützen. Sie sorgt für höchste Stabilität bei gleichzeitig größtmöglicher Bewegungsfreiheit benachbarter Gelenke und Erhalt der wichtigen Greiffunktion. Ein angenehm weicher Materialverbund in Schichtbauweise gewährleistet ein angenehmes Mikroklima und maximalen Tragekomfort.

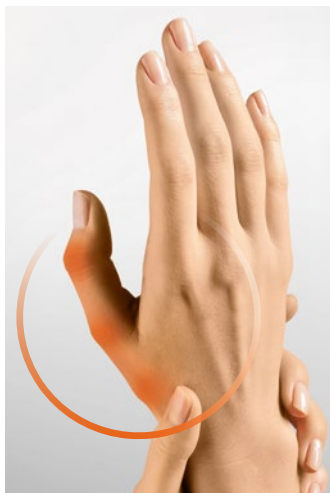
BANDINSTABILITÄTEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Degenerative Erkrankungen und Traumen bzw. Verletzungen sind die häufigsten Ursachen für Bandinstabilitäten. Sie begünstigen muskuläre Dysbalancen sowie Überlastungssyndrome und können arthrotische Prozesse beschleunigen.

Ein typisches Symptom von Bandinstabilitäten sind Belastungsschmerzen bei plötzlichem Kraftverlust.

FLEXIBLE DAUMENSTÜTZE



THERAPIEAUSBLICK

Der gezielte Einsatz von Bandagen, wie der FLEXIBLEN DAUMENSTÜTZE, und ein ausgewogenes Gelenktraining (siehe Rückseite) helfen, die Alltagsfunktionen zu erhalten. Dies wirkt dem Fortschreiten der Arthrose entgegen, indem die Hand und der Daumen an entsprechender Stelle stabilisiert und aktiviert werden. Alltägliche Greifbewegungen werden schmerzfrei ermöglicht.

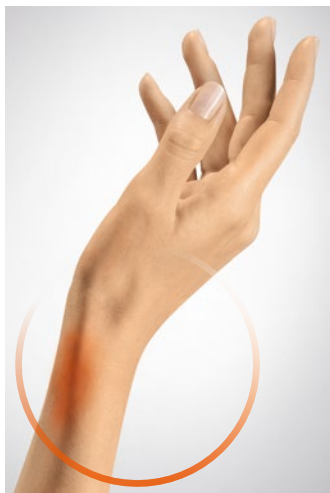
SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNGEN

URSACHEN UND SYMPTOME

Einer Sehnenscheidenentzündung liegen als Ursachen überwiegend anhaltende, monotone Bewegungen, Überlastungen oder eine dauerhaft falsche Haltung zugrunde (z. B. am PC-Arbeitsplatz). Auch Infektionen und kleine Verletzungen zählen zu den möglichen Ursachen.

Die betroffene Sehnenscheide schmerzt in Dehnstellung und eine Schwellung ist deutlich sichtbar.

MITTELHAND- DAUMENSCHIENE



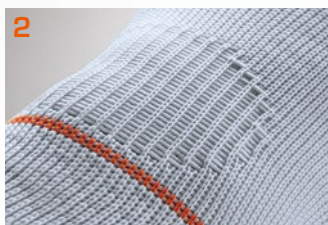
THERAPIEAUSBLICK

Im Akutstadium ist eine Ruhigstellung z. B. mittels der MITTELHAND-DAUMENSCHIENE von ca. 5–7 Tagen empfehlenswert. Begleitend sollte eine Ultraschall-Therapie mit Diclofenac-haltigen Cremes, Friktionsmassagen und Dehntechniken integriert werden. Eine deutliche Besserung sollte nach spätestens 14 Tagen eintreten.

BANDAGEN UND ORTHESEN

STABILISIEREN UND AKTIVIEREN

Bandagen und Orthesen sind funktionssichernde Hilfsmittel. Konstruktion und Komponenten sind je nach Indikation festgelegt. Die Ruhigstellung führt zu einer Schmerzreduktion, der Muskeltonus nimmt ab und die Stoffwechselaktivität wird vorübergehend gefördert. Die Entzündungsreaktion sowie die Schwellung bilden sich zurück, das Gewebe kann regenerieren.



1, 3_STABILISIERUNGSELEMENTE

Verschiedene Verstärkungselemente stabilisieren den Daumen in optimaler schmerzfreier Position bei Erhaltung der wichtigen Greiffunktion.

2_GESTRICK

Dynamisches, dreidimensionales Flachgestrick sorgt für funktionelle Kompression bei optimalem und faltenfreiem Sitz.

4_MATERIALVERBUND

Ein angenehm weicher Materialverbund in Schichtbauweise gewährleistet ein angenehmes Mikroklima und maximalen Tragekomfort.

SIE KÖNNEN ETWAS BEWEGEN!

Die Kombination der SPORLASTIC Daumenprodukte mit dem therapeutischen Übungsprogramm bietet die Grundlage für ein erfolgreiches Behandlungskonzept. Ziel hierbei muss sein, die Ursachen der Problematik individuell in die Therapie miteinzubeziehen.

ALLGEMEINE THERAPIEZIELE

Für die Erhaltung der Gelenk- und Muskelfunktion sollte dieses Übungsprogramm täglich ausgeführt werden.



Es beinhaltet unter therapeutischen Gesichtspunkten folgende Ziele:

- _Schmerzen lindern
- _Beweglichkeit erhalten
- _Muskuläre Koordination optimieren
- _Kraft verbessern

Funktionelle Übungen, ein ausgewogenes Krafttraining und ein besseres Bewegungsverhalten fördern die Belastbarkeit und vermeiden mögliche Rezidiverkrankungen.

**WICHTIG:
FÜHREN SIE ALLE ÜBUNGEN
IM SCHMERZFREIEN BEREICH AUS!**


**HALTEN SIE SICH NACH EINER OPERATION
UND WÄHREND DER REHABILITATION AN DIE
BELASTUNGSRICHTLINIEN IHRES ARZTES.**

WAS KANN ICH MIR BEI AKUTEN SCHMERZEN GUTES TUN?

Durch leichten Zug und Druck wird das Gelenk entlastet und der Stoffwechsel angeregt. Im Anschluss an diese Maßnahmen sollte immer ein aktives Bewegungsprogramm folgen.

ZUG- UND DRUCKIMPULS


Fügen Sie die Daumenbeugen zusammen und greifen Sie mit den Fingern der nicht betroffenen Hand an das Handgelenk der anderen Hand. Greifen Sie fest zu und üben Sie Druck bzw. Zug in Richtung des Unterarms aus.

 **mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen**



AKTIVE DAUMENBEWEGUNG

- 1 Legen Sie die Hände locker zu einer „Gebetshand“ zusammen.
- 2 Bewegen Sie die Daumen im Anschluss abwechselnd in die Streckung und Beugung. Die Daumen berühren sich dabei.


 **mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen**

DAUMENKRAFT UND KOORDINATION

Nach Abklingen der Schmerzsymptomatik sollte mit einem Kraft- und Koordinationstraining begonnen werden. Mittels „HANDMASTER plus“ und Therapie-Knete ist ein gezieltes Training der Beuge- und Streckmuskulatur möglich.

ÜBUNGEN MIT DEM HANDMASTER PLUS


- 1 Beugen Sie schmerzfrei die Finger in den Ball und halten Sie für einen Moment den Widerstand.
- 2 Anschließend strecken und spreizen Sie die Finger und verweilen kurz in dieser Position.

 **mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen**



DAUMEN-/FINGERKOORDINATION

- 1 Formen Sie die Knetmasse zu einer Kugel. Platzieren Sie die Kugel zwischen Daumen und Zeigefinger.
- 2 Drücken Sie jetzt vorsichtig die Knetmasse zusammen und versuchen Sie dabei einen sauberen Spitzgriff auszuführen.


 **mehrmals täglich, 5–10 Wiederholungen**

AUSDAUERTRAINING FÜR ARM, HAND UND DAUMEN

Gezieltes und effektives Ausdauertraining der gesamten Armmuskulatur erreichen Sie durch Training mit Gewichten (z. B. handelsübliche PET-Flasche) oder durch reaktives Training mit dem Schwingstab.

ÜBUNG MIT GEWICHTEN

- 1 Strecken und beugen Sie das Handgelenk mit einem Gewicht (0,5–1 kg).
- 2 Bewegen Sie Ihre Hand von der Innen- in die Außen-drehung.

 **mehrmals täglich, 5 – 10 Wiederholungen**



ÜBUNG MIT DEM SCHWINGSTAB

Aus der aufrechten Körperhaltung wird der Schwingstab zum Schwingen gebracht. Halten Sie eine gleichmäßige Schwingung aufrecht.

 **mehrmals täglich, anfangs 3–15 Sekunden, dann langsam steigern**

FÜR ALLTAG UND BERUF

Egal ob im Haushalt oder im Beruf, kleine Hilfsmittel helfen den Alltag leichter zu bewältigen und das belastete Gelenk zu schonen – bei noch nicht ausreichender Kraft oder beeinträchtigter Greiffunktion.

FLASCHE ÖFFNEN

Schraubverschlüsse können mit der „Geniala“ ohne Kraftanstrengung einfach und schnell geöffnet werden. Durch den ergonomischen Flaschenöffner wird der Daumen geschont und Schmerzen werden reduziert.



LOCKERUNGSBEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

Führen Sie rhythmische Streckbewegungen unter der Einbindung der Massagerolle „Blackroll Mini“ durch. Hierbei kommt es zur Massage der Beugemuskulatur und zur Aktivierung des Stoffwechsels.

PRODUKTE FÜR IHREN ERFOLG

Bleiben Sie in Bewegung und tun Sie Ihrem Daumen etwas Gutes – zur Rehabilitation sowie vorbeugend. Stimmen Sie in jedem Fall Ihr individuelles Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab. In unserem beispielhaften Übungsprogramm und bei den Alltagstipps haben wir die nachfolgenden Geräte eingesetzt und getestet – unser Urteil: das ist etwas für Sie!



NÜTZLICH UND PRAKTISCH

„Geniala“ Flaschenöffner

Trainingsgerät „HANDMASTER plus“

Massagerolle „Blackroll Mini“

Therapie-Knete

Flacher Schwingstab

HOLMENKOL Wasch- und Pflegeprodukte

Sie finden die Produkte im gut sortierten Fachhandel oder bequem im Internet unter www.valife.de



SPORLASTIC ORTHOPAEDICS – BESSER IN BEWEGUNG

_ SPORLASTIC DEUTSCHLAND



SPORLASTIC GmbH Medizinische Produkte

Weberstraße 1 _ 72622 Nürtingen _ Germany
Postfach 14 48 _ 72604 Nürtingen _ Germany

Telefon +49 70 22/70 51 81
Fax +49 70 22/70 51 13
info@sporlastic.de _ www.sporlastic.de

_ SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG

Postfach 30 _ 9053 Teufen _ Switzerland

Telefon +41 71/335 07 77
Fax +41 71/335 07 70
info@sporlastic.ch _ www.sporlastic.ch

_ SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse
für Sie da.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.



Qualitätsmanagementsystem
DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008
Reg.-Nr. 069305 QM08
und DIN EN ISO 13485:2012
Reg.-Nr. 069305 MP2012



Laden Sie eine QR-Reader-App auf
Ihr Smartphone, z.B. i-nigma. Öffnen
Sie die App und halten Sie die
Kamera über den QR-Code. Der
Code verlinkt Sie bequem mit der
Produktwelt von SPORLASTIC.

Join us on

