tirol kliniken
universitätskliniken
innsbruck

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Gips nach Handverletzung

Wichtige Informationen!

Universitätsklinik für
ORTHOPÄDIE UND TRAUMATOLOGIE
INNSBRUCK

fh gesundheit
wir bilden die zukunft
fhg

Institut für Physikalische Medizin
und Rehabilitation Innsbruck

Sehr geehrte Patient:innen,

Ihre Handverletzung musste mit einem Gips versorgt werden.

Es kann vorkommen, dass die Hand bzw. der Arm auf- oder abschwillt und dadurch der Gips nicht mehr passt.

Bei Beschwerden oder wenn Ihr Gips nicht optimal sitzt, suchen Sie bitte die auf der Rückseite genannten Gesundheitsexpert:innen auf!

Bitte nehmen Sie die nachstehenden Anregungen ernst.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Passt der Gips? Haben Sie Beschwerden im Gips?

Faustschluss

Können Sie mit der Gipshand eine Faust bilden?

Finger spreizen

Ist es Ihnen möglich, die Finger zu spreizen?

Position Handgelenk

In welchem Winkel wurde die Hand eingegipst?

Lagerung

Lagern Sie den Arm möglichst über Herzhöhe – Tag und Nacht!

So können Sie Schwellungen vermeiden.

Übungen

Mehrmals täglich Übungen durchführen ist wichtig.

- Abwechselnd Finger strecken und zur Faust schließen. Auch mit hochgestrecktem Arm!
- Mit den Schultern nach vorne und hinten kreisen.
- Sehnengleitübungen

Der QR-Code enthält ein Video mit dem Übungsprogramm.

Bewegungen im Alltag

Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst!

Mit folgenden Fragen klären Sie mögliche Beschwerden.

- ❑ Fühlt sich Ihr Gips zu eng an?
- ❑ Spüren Sie ein Kribbeln in den Fingern?
- ❑ Fühlt sich Ihre verletzte Hand erwärmt an?
- ❑ Ist Ihre verletzte Hand geschwollen?
- ❑ Verstärken sich Ihre Schmerzen?
- ❑ Wachen Sie in der Nacht öfters aufgrund von Schmerzen auf?
- ❑ Ist Ihr Gips feucht/ durchnässt?

Ist eine Antwort "Ja", suchen Sie Gesundheitsexpert:innen auf.

Wichtig:
Ein Gips darf nie zu eng sein!

Wer sind Gesundheitsexpert:innen?

- Mitarbeiter:innen der Akutambulanz der Univ.-Klinik für Orthopädie und Traumatologie Innsbruck
- Ergotherapeut:innen
- Allgemeinmediziner:innen/ Fachärzt:innen

Meiden Sie

- Schmuck/ Ringe an der verletzten Hand
- (Leistungs-)Sport
- Überwärmung/ starkes Schwitzen der betroffenen Extremität (Arm/ Hand)
- Starke körperliche Belastung
- Feuchtigkeit um den/ im Gips

Achten Sie auf

- Lagerung des verletzten Armes
- Angemessene körperliche Bewegung
- Ausgewogene Ernährung

© tirol kliniken, fh gesundheit Studiengang Ergotherapie

DTP-Service LKI · 02/23 · 12490 · ho