

## **Ergotherapie nach Verletzungen der Hand / nach Hand OP**

Nach einem Unfall, bei dem die Hand, bzw. Finger verletzt wurden, werden häufig durch Ruhigstellung einzelner Gelenke sowie Bänder- und Kapselverletzungen Schonhaltungen provoziert. Die Gelenkbeweglichkeit der Finger ist durch Sehnenverkürzungen und Kontrakturen möglicherweise immens herabgesetzt. Die Hand hat nicht mehr ihre vorherige Kraft. Die Patienten können nicht mehr präzise zugreifen, Werkzeuge nicht richtig benutzen, einen Stift nicht mehr halten um zu schreiben, etc. Auch schon kleine Einschränkungen der Finger- und Handfunktion behindern den Betroffenen im Alltag oft sehr stark. Ebenfalls kann die berufliche Tätigkeit eingeschränkt sein. In Einzelfällen entsteht möglicherweise auch noch ein regionales Schmerzsyndrom (CRPS), welches weitere Inaktivität provoziert.

Hier kann der Arzt nach der akuten Versorgung eine ergotherapeutische Behandlung verordnen. Letztliches Ziel ist natürlich die Wiederherstellung einer optimalen Finger- und Handbeweglichkeit ohne Schmerzen. Der private Alltag im häuslichen, familiären und Freizeitbereich, sowie die berufliche Tätigkeit sollen wieder bewältigt werden können.

Am Anfang jeder ergotherapeutischen Behandlung steht in der Regel die Anwendung von Wärme. Dann werden die Gelenkstrukturen gelockert und die Bänder gedehnt und Finger und Hand in den entsprechenden Stellungen und Richtungen passiv bewegt. Anschließend muss der Patient das wiedergewonnene Bewegungsausmaß aktiv nutzen. Aus ergotherapeutischer Sicht ist hierbei wichtig, alltagspraktische Aktivitäten und Medien einzusetzen, damit der Transfer in den Alltag des Patienten auch schon hier angebahnt werden kann. Die Entwicklung von Kraft ist dann der letzte Schritt in der Therapie.

Hat sich ein regionales Schmerzsyndrom (CRPS) entwickelt, setze ich unter Umständen auch die Spiegeltherapie ein. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass der Patient in der Lage und willens ist, zuhause sehr regelmäßig und diszipliniert zu üben.

Immer jedoch werden Übungen aus der Ergotherapie als *Hausaufgabe* mitgegeben, deren korrekte Ausführungen jeweils kontrolliert und dem erlangten Status angepasst werden.

Besonderes Augenmerk lege ich darauf, dass alle Bewegungen physiologisch durchgeführt werden und Schonhaltungen oder Ausweichbewegungen, die sich jeder angewöhnt hat, dabei bemerkt und wieder verlernt werden. Wahrnehmungsübungen werden hierbei integriert. Sie sind neben dem motorischen Training aus meiner Sicht der entscheidende Faktor, dass der Patient seine Hand im Alltag wieder angemessen wird benutzen können. Hinzuspüren, wo genau die Grenzen der Beweglichkeit sind, an welchem Punkt es schmerzhaft wird oder zu erleben, wie ich mich überhaupt bewege und wie ich den Körper ganz bewusst einsetzen kann, sind wichtige Erfahrungen, die dabei gemacht werden. Häufig ist dem Patienten durch den Unfall, der die Handverletzung provoziert hat, auch das Körperteil auf eine Art *fremd* geworden. Durch die Wahrnehmungsübungen macht er sich wieder damit vertraut, eignete es sich wieder an und ist dann auch in der Lage, ganz bewusst zu üben.

Nicht immer lässt sich das volle Bewegungsausmaß wieder erreichen. Entscheidend ist dann, dass der Patient die Tätigkeiten, die ihm wichtig sind, für ihn zufriedenstellend ausführen kann. Dann können in der Ergotherapie zusätzlich kleine *Tricks* oder die Benutzung entsprechender Hilfsmittel eingeübt werden.