



**BERIT KLINIK**

## **MERKBLATT**

# Wundheilung und Genesung bei Hand- oder Armverletzung

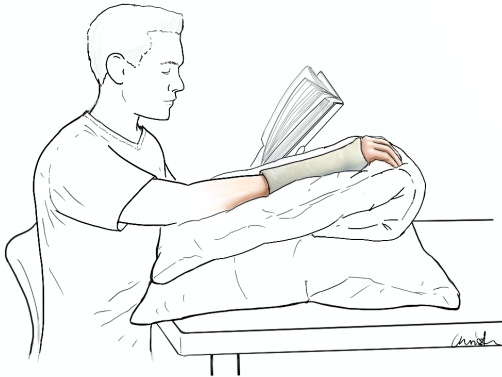
Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben sich an der Hand oder am Arm verletzt und sind konservativ oder operativ versorgt worden. Gerne möchten wir Ihnen mit diesem Merkblatt einige wichtige Verhaltensregeln zur Förderung der Wundheilung und Genesung geben.

## Heilungsverlauf

Um der Ödembildung (Schwellung) der Hand und des Armes vorzubeugen, ist es in den ersten Tagen nach der Operation notwendig, die Hand stets über Herzhöhe hochzuhalten. Das heisst:

- Wenn Sie zu Hause sitzen, unterpolstern Sie den operierten Arm mit Kissen oder Decken ohne im Ellenbogen abzuknicken.
- Damit es zu keiner Schulterfehlhaltung kommt, sollten Sie darauf achten, dass der Unterarm auf der Matratze oder einem Kissen/Spreu-Kissen aufliegt.
- Beim Gehen oder Stehen halten Sie bitte den operierten Arm immer hoch.



- Für die Nacht empfehlen wir, in der ersten Woche den Arm ebenfalls konsequent mit Kissen hochzulagern.



## Schonung/Bewegung

Durch den/die OperateurIn oder die HandtherapeutIn werden Sie instruiert, welche Bewegungen Sie aktiv üben oder vermeiden sollten.

Nicht ruhiggestellte Gelenke, besonders die Schulter, sollten Sie aktiv und bewusst immer wieder bewegen. Zudem sollen die Finger, sofern es der Verband oder die Schiene zulässt, möglichst früh nach der Operation beübt werden, um eine Einsteifung zu vermeiden. Idealerweise 3–5x/Tag (vgl. separates Merkblatt).

## Körperpflege

Wir empfehlen – wenn nichts anderes von der Ärztin oder vom Arzt verordnet wurde – beim Duschen in der ersten Woche nach der Operation die Wunde/den Verband vor Wasser zu schützen, z.B. mit einem wasserdichten Pflaster (Curapor, Tegaderm Pad, Opsite Folie, etc ...), einem Plastikhandschuh oder Plastiksack.

## Sonnenschutz

Die direkte Sonneneinstrahlung beeinträchtigt die Narbenheilung. Schützen Sie die Narben während des ersten Jahres konsequent vor Sonnenlicht. Hierzu benutzen Sie einen Sunblocker oder eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) oder decken Sie die Narbe mit Pflaster oder mit Hilfe von Kleidung ab.

## Nachbehandlung

Die Operateurin/der Operateur legt, aufgrund der durchgeführten Operationsart, die Nachbehandlung der Wundnaht oder Wunde, die Verbandstechnik sowie möglicherweise eine Ruhigstellung mit Schiene fest.

**Verband:** Dieser schützt die Wunde und sollte weder einschnüren noch eine feuchte Kammer bilden. Der erste Verbandwechsel erfolgt meistens nach 1–4 Tagen gemäss Vermerk auf dem Patientenbegleitblatt. Bitte fragen Sie nach, wenn Ihnen dieser Termin nicht mitgeteilt wurde.

**Schiene:** Die Ruhigstellung soll grundsätzlich nur «so lange wie notwendig und so kurz wie möglich» erfolgen. Falls eine Schiene verrutscht oder drückt, melden Sie sich bitte umgehend bei uns.

## Schmerzen

Nach der Operation können Wundschmerzen, insbesondere im Moment der abklingenden Betäubung auftreten. Warten Sie deshalb nicht zu lange mit der ersten Einnahme der Schmerzmittel. Zudem ist das konsequente Hochlagern des betroffenen Armes die beste Schmerzprophylaxe.

## Kontakt/Nachkontrollen

Bei Spitalaustritt erhalten Sie den Nachkontrolltermin. Falls Ihnen der Termin nicht passt, bitten wir Sie um möglichst frühzeitige Kontaktaufnahme (spätestens 24h davor) für eine neue Terminfindung.

## Sekretariat Klinik für Handchirurgie/Plastische Chirurgie

Telefon: +41 71 898 12 90

Email: [handplast.goldach@klinik.ch](mailto:handplast.goldach@klinik.ch)

## Im Notfall/nachts

Telefon: +41 71 335 06 40

## Handtherapie

Telefon: +41 71 511 74 74 oder +41 71 511 74 70

Email: [info@handergo-sg.ch](mailto:info@handergo-sg.ch)



**BERIT KLINIK**

Berit Klinik für Handchirurgie  
und Plastische Chirurgie  
Klosterstrasse 19  
9403 Goldach



**Hand- und  
Ergotherapie**

Telefon: +41 71 898 12 90  
[handplast.goldach@klinik.ch](mailto:handplast.goldach@klinik.ch)  
[www.beritklinik.ch](http://www.beritklinik.ch)