

## Verhalten nach ambulanten Operationen an der Hand

Liebe Patientin; lieber Patient,

1. Das Wichtigste ist, dass Sie den Arm nach der OP **hochhalten** bzw. **hochlagern**. Dadurch beugen Sie Schmerzen, Schwellungen und Wundheilungsstörungen vor. Wenn Sie umhergehen, halten Sie den Arm mit eigener Kraft –nicht mit Hilfe eines Tragetuches- in Höhe des Herzens oder höher. Lassen Sie den Arm nicht herunterbaumeln.  
Wenn Sie sitzen, legen Sie den Arm ebenfalls höher als das Herz, z. B. auf die Sofalehne oder stützen den Ellenbogen auf den Tisch. Wenn Sie liegen oder schlafen, legen Sie den Arm auf ein Kissen. Auch hier gilt: die operierte Hand soll höher liegen als das Herz.
2. Wenn die Betäubung abklingt, ist zu erwarten, dass leichte Wundschmerzen auftreten. Verwenden Sie bitte die rezeptierten oder mitgegebenen Schmerzmittel ohne zu zögern. Die Wirkung der Medikamente ist erheblich besser, wenn Sie schon frühzeitig, d. h. bei Beginn von Schmerzen genommen werden. Warten Sie nicht so lange, bis die Schmerzen unerträglich sind. Falls die Schmerzmittel in der verschriebenen Dosierung nicht ausreichen sollten, melden Sie sich bitte umgehend.
3. Nach der Operation wird ein Verbandswechsel je nach Erfordernissen am 1. – 3. Tag postoperativ in meiner Praxis oder bei Ihrem Hausarzt durchgeführt. Bringen Sie Ihrem Hausarzt den Brief mit, den wir Ihnen mitgegeben haben.
1. Kühlen Sie die operierte Hand oder das operierte Gebiet, indem Sie einen Eisbeutel auf den Verband legen – 2 bis 3 mal täglich ½ Stunde. Dies ist für die ersten 4-5 Tage sinnvoll. Sollten unter der Eisbehandlung Schmerzen auftreten oder zunehmen (was sehr selten der Fall ist), verzichten Sie auf die Eisbehandlung.
2. Ab dem 2. Verbandswechsel können Sie das Operationsgebiet vorsichtig mit Wasser und Seife waschen. Nach dem Waschen bitte gut abtrocknen und die Wunde mit einem frischer Pflaster / einer frische Mullkompressen abdecken. Bitte pflegen Sie die Wunde mit einer fettenden Hautcreme, die Wunde bzw. die Narbe wird dadurch weicher. Das Eincremen der Narbe ist für mindestens 4 Wochen 2x täglich sinnvoll.
3. Lassen Sie sich 10-14 Tage nach der OP die Fäden ziehen.
4. Es ist normal, dass nach der Entfernung der Fäden sich die Narben verhärtet und rötet, anschwillt und etwas schmerzt. Dieser Zustand kann z. B. nach Karpaltunnel-Operation bis zu 3 Monate andauern. Belasten Sie in dieser Zeit die Hand nur in Maßen. Behandeln Sie die Narbe weiter mit Eis (Eisbeutel 2-3 mal täglich ½ Stunde), solange Sie das Gefühl haben, dass Kälte gut tut. Massieren Sie die Narbe **leicht** mit einer fetthaltigen Salbe, z. B. Ringelblumensalbe oder Narbensalbe.
5. Vermeiden Sie warme Handbäder, Heißluft oder kräftige Massage.
6. Bewegen Sie die freien Gelenke, die nicht verbunden wurden.
7. Bei Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an meine Praxis, Telefonnummer 06322 – 941441.