



Rhizarthrose

„Endlich wieder schmerzfrei zugreifen!“

Sanitätshaus sittler

orthopädietechnik-zentrum sauerland

für mehr Bewegungsfreiheit

Rhizarthrose

Bereitet Ihnen jeder Handgriff Schmerzen? Läuft die Bewegung Ihres Daumens nicht mehr rund?

Dann leiden Sie wie rund 8,6 Millionen Menschen in Deutschland unter dem Krankheitsbild Rhizarthrose. Im Laufe der Jahre schwächt sich durch verschiedene Ursachen der Kapsel-Band-Muskel-Apparat, das Daumensattelgelenk gerät aus dem Gleichgewicht und läuft unrund. Es kommt zur „Abnutzung“ (Verschleiß) des Gelenkes und Verminderung der Knorpelflächen, ein quälender Prozess.

Dynamische Rhizorthes - die Funktion

Die Handschiene zieht durch ihre individuelle Anpassung das erkrankte Daumensattelgelenk bei jeder Beugung des Daumens ein Stückchen auseinander und verhindert so die weitere Reibung an der verminderten Knorpelfläche.

Zusätzlich bleibt durch die Berücksichtigung der individuellen Anatomie einer jeden Hand und die spezielle Bauart eine nahezu freie und natürliche Beweglichkeit des Daumens erhalten.

Es können alle Tätigkeiten aus dem privaten und beruflichen Bereich mit der Schiene „Rhizorthes“ ausgeführt werden. Somit reduzieren sich die Schmerzen und durch die aktive Bewegung kräftigt sich mit der Zeit der Kapsel-Band-Muskel-Apparat.



Dynamische Rhizorthes - die Tragedauer

Grundsätzlich ist die Tragedauer abhängig von dem Stadium der Erkrankung und dem individuellen Befund an der Hand. Als Grundregel gilt, je ausgeprägter die Veränderungen im Gelenk, desto länger ist die Tragedauer.

Am Anfang sollte die Schiene je nach Stadium (I-IV) ca. 6 Monate lang Tag und Nacht getragen werden. Kurzes Abnehmen ist erlaubt (oft muss sich die Hand erst an die Orthese gewöhnen). In den weiteren 5 Monaten wird versucht, die Orthese stundenweise am Tag abzunehmen und sie in der Nacht kontinuierlich zu tragen.

Bei einer Besserung wird so weiter verfahren, bis die Orthese dann ganz abgelegt werden kann. Wenn „das Gelenk sich mal wieder meldet“ oder bei zeitweise wiederkehrenden Schmerzen, kann die Orthese ohne Probleme am Tag und in der Nacht getragen werden.

Im Endstadium der Erkrankung (IV) ist das dauerhafte Tragen der Orthese nicht selten. Jedoch ist dieses für viele Menschen eine gute **Alternative zur Operation.**

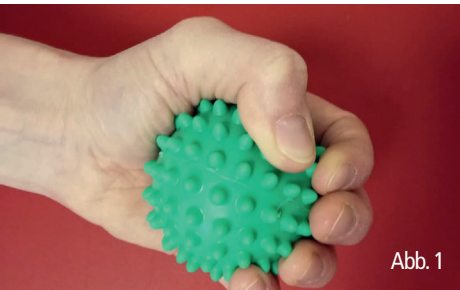


Abb. 1



Abb. 2

Hinweise

Sprechen Sie uns an

- Wir beraten Sie rund um das Thema Rhizarthrose und Neukauf einer Rhizorthes
- Wir überprüfen die Form und Klettverschlüsse Ihrer Schiene aufgrund der Veränderungen Ihres Gelenks
- Wir klären Sie über allergische Reaktionen wie Juckreiz und Rötungen auf
- Wir zeigen Ihnen die richtige Pflege der Rhizorthes (mit lauwarmen Wasser oder Spülmittel, ggf. Desinfektionsmittel)
- Wir weisen Sie auf die richtige Anwendung im Alltag hin (z.B. im Schwimmbad usw.)

Beweglichkeitsübungen

Bei starken Schmerzen
die Übungen unterbrechen,
ggf. einen Arzt aufsuchen!

1. Finger kreisen lassen

In der ersten Übung lassen Sie die Finger kreisen. Legen Sie die Fingerkuppen aneinander, Daumen an den Daumen, Zeigefinger an den Zeigefinger, der Mittelfinger an den Mittelfinger, Ringfinger an Ringfinger und den kleinen Finger an den kleinen Finger. Lassen Sie Ihre Daumen ein paar Mal um sich selbst kreisen. Danach die Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und zum Schluss Ihre kleinen Finger (4-5 Wiederholungen).

2. Faust ballen und Finger spreizen

Ballen Sie Ihre Hände ganz fest zu Fäusten. Öffnen Sie die Fäuste und spreizen Sie die Finger weit auseinander.

Wenn Sie diese Übung das erste Mal machen, wiederholen Sie diese ca. 10 Mal.



3. Handgelenke beugen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie Ihre Arme nach vorn aus. Die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf Ihre Hände. Während Sie einatmen, beugen Sie die Handgelenke nach oben und wenn Sie ausatmen nach unten (15-20 Wiederholungen).

4. Kugeln in der Hand Kreisen lassen (Abb. 1)

Nehmen Sie zwei runde Gegenstände, zum Beispiel Kugeln, die die Größe von Tischtennisbällen haben oder etwas größer sind. Legen Sie eine Kugel zwischen den Zeige- und Mittelfinger.

Die zweite Kugel ruht auf der Handinnenfläche. Versuchen Sie nun, die Kugeln über die Handinnenflächen kreisen zu lassen. Beugen Sie dazu die Gelenke des Mittel- und Ringfingers und drücken Sie die erste Kugel mithilfe des Zeigefingers zum Daumen. Wenn die Kugel den Daumen leicht berührt, senken Sie die restlichen Finger, damit die zweite Kugel über den kleinen Finger und Ringfinger zum Mittel- und Zeigefinger rollt.


Mit ein wenig Übung wird es Ihnen schließlich gelingen, die Kugeln in Ihrer Hand fließend kreisen zu lassen.

5. Training mit dem Handtrainer (Abb. 2)

Ein sehr gutes Training für die Kräftigung der Handmuskulatur ist das Training mit dem Handtrainer. Abhängig von der Art des Handtrainers können Sie durch Zusammendrücken der Federn nicht nur die Handmuskulatur und den Unterarm trainieren, sondern auch die Finger. Mit dem Handtrainer kräftigen Sie die Hand- und die Unterarmmuskulatur.

Kostenübernahme

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten der dynamischen Rhizorthes (Titelfoto) komplett. Wenn Sie ein Rezept bei uns einreichen, leiten wir einen Kostenvoranschlag an Ihre Krankenkasse weiter und klären die Kostenübernahme für Sie.



BVG	Hilfs- mittel	Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr- Pflicht
6	7	8	9	

Krankenkasse bzw. Kostenträger
Musterkrankenkasse

Name, Vorname des Versicherten
Erika Mustermann geb. am

Musterstraße 10
12345 Musterstadt

Kostenträgerkennung _____ Versicherten-Nr. _____ Status _____

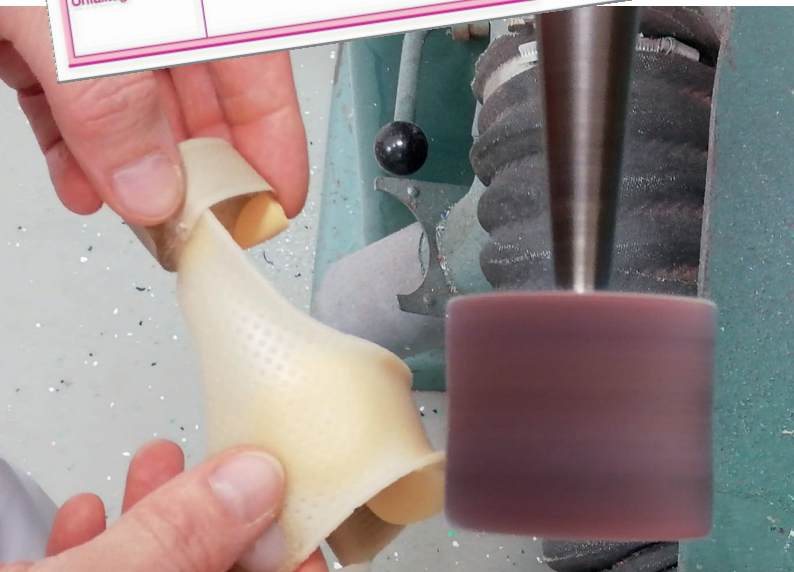
Betriebsstätten-Nr. _____ Arzt-Nr. _____ Datum **25.11.2019**

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

individuell gefertigte dynamische Rhizarthrose-Orthese
aus thermoplastischem Kunststoff,
nach Dr. Meyer, HMV: 23.07.34.1

Diagnose:
6664 **H E U T E** Abgabedatum in der Apotheke

Bei Arbeitsunfall auszufüllen!
Unfalltag _____ Unfallbetrieb oder Arbeitgebnummer _____



Alle Leistungen des Sanitätshaus Sittler

Persönliche Beratung und modernste diagnostische Technologien

- strahlenfreie Rückendiagnostik
- elektronische Fußdruckmessung und Ganganalyse
- elektronische Vermessung von Kompressionsstrümpfen
- Inkontinenzberatung
- Ergonomisches Radfahren

Werkstatteigene Fertigung individueller reha technischer Produkte

- Bad- und Toilettenhilfen
- Pflegebetten, Antidekubitushilfen, Sitzschalen
- Rollatoren, Gehhilfen, Rollstühle, Mobilitätshilfen
- Sauerstofftherapie, 24h Sauerstoffnotdienst
- Kinderreha

Fertigung individueller orthopädischer Hilfsmittel für Alltag, Beruf u. Sport

- Prothesen und Orthesen
- Einlagen, Bandagen
- Stützkorsette
- propriozeptive sowie sensomotorische Einlagen
- NeuroRehabilitation

Umfassendes Angebot von Sanitäts-, Wellness- und Wäscheprodukten

- Miederwaren
- Wellness-/ Gesundheitsprodukte, Pflegeprodukte
- Orthopädische Schuhe, Kompressionsstrümpfe
- Blutdruckmessgeräte, Brustprothesenversorgung

Sanitätshaus sittler
orthopädietechnik-zentrum sauerland

Sittler Arnsberg
Neumarkt 7
59821 Arnsberg
Tel. 0 29 31 20 28
Fax 0 29 31 2 15 18
info@sittler.de
sittler.de

Öffnungszeiten:

Mo. / Di. / Do.	8.00 - 13.00	14.30 - 18.00
Mittwoch	8.00 - 13.00	
Freitag	8.00 - 15.00	
Samstag	9.00 - 12.00	



/sanitaetshaussittler

Sanitätshaus Sittler in Arnsberg, Balve, Meschede und Neheim!