

# Beschwerden nach OP Karpaltunnel oder Ringbänder

Nach der OP des Karpaltunnels, als auch nach OP der Ringbänder, können gewisse Probleme auftreten. In der Regel ist der Verlauf in den ersten beiden Wochen nach der OP unkompliziert, die Fäden werden entfernt, die Wunde entwickelt sich gut.

4-6 Wochen nach der OP, kann es wieder zu Beschwerden kommen. Die Narbe ist hart, sehr empfindlich, man kann sich nicht richtig aufstützen oder abstützen. Man hat das Gefühl die Kraft fehle. Den operierten Finger bekommt man nicht ganz gestreckt und auch beim Faustschluss macht er Probleme.

Dies verunsichert Patienten häufig, denn „es war ja schon alles viel besser“. Man fragt sich „ob dies alles so richtig sein“.

## **Prinzipiell „JA“ und machen Sie sich keine Sorgen.**

Dies liegt an den Prozessen, die im Rahmen der Narbenreifung ablaufen. Die Narbe in der Tiefe ist hart, empfindlich und „unsortiert“. Der Höhepunkt ist meist nach 6-8 Wochen überschritten, dann verschwinden die Beschwerden aber nicht schlagartig, sondern werden schrittweise besser.

Grund zur Sorge besteht meist nur bei klaren Entzündungszeichen: klopfender, pochender Schmerz, in Ruhe, zunehmend, starke Rötung, Schwellung, Sekretion aus der Wunde, Wundheilungsstörung und stärksten Schmerzen.

## **Was kann man dann tun?**

Die Belastung anpassen und reduzieren.

Schmerzmedikament einnehmen, sofern nichts dagegen spricht z. B. Ibuprofen 600 mg<sup>2</sup> x tgl.

Eigenständige Übungen (kleine Faust, große Faust, Dehnung).

Vor Übungen die Hand aufwärmen.

Mit einem weichen Igelball massieren.

Haut und Narbe pflegen, eincremen und massieren.

Keinen Ball kneten, sondern sog. „therapeutische Knete“ benutzen.

Beratung i. d. Apotheke (Narbensalbe).

Rezeptfreie Hilfsmittel, z. B. Narbenroller verschiedener Hersteller.

Vor allem bei kalten Temperaturen die Hand warm halten.

Wiederverwendbare Silikonauflage.

Ggf. Krankengymnastik.

Und am schwierigsten: Geduld.

**Die Problematik löst sich in aller Regel im Laufe der Zeit. Und wenn doch noch Gesprächsbedarf besteht, stehen wir gerne zur Verfügung.**