

### **De Quervain-Nachbehandlung:**

- Der Patient geht nach der OP nach Hause, die Finger, insbesondere der Daumen und das Handgelenk sollen bewegt, jedoch nicht belastet werden.
- 5. - 7. Tag nach der OP: 1. Verbandwechsel (auch beim Haus- od. überweisenden Arzt möglich)
- 14. Tag nach der OP: Verbandwechsel und Entfernen der Fäden (auch beim Haus- od. überweisenden Arzt möglich)
- 1 Tag nach dem Entfernen der Fäden ist ein Verband nicht mehr nötig. Beginn mit regelmäßigen (3-4 x tgl.) Übungen im kalten Wasser (ggf. unter Zusatz von Eiswürfeln). Kälte reduziert die Schwellung, nimmt den Schmerz. Patienten, die Kälte nicht vertragen, nehmen lauwarmes Wasser.
- 5 Tage nach dem Entfernen der Fäden Beginn mit der Narbennachbehandlung: Narbe 4-5 x tgl. mit Ringelblumensalbe (od. anderen fetthaltigen Salben) dünn einreiben (massieren), die Narbe wird weicher, weniger schmerzhaft und besser belastbar ("Abhärtung" der Narbe). Unterstützen kann man diesen Effekt auch durch Beklopfen der Narbe, z.B. mit einer weichen Bürste.
- Krankengymnastik und/oder Ergotherapie sind selten erforderlich, werden aber bei Auftreten von Bewegungseinschränkungen eingesetzt.
- Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit beträgt in der Regel 2 - max. 3 Wochen.

### **Verlauf nach der Operation:**

In der Regel ist der Wundschmerz gering, die mitgegebenen Schmerzmittel werden von vielen Patienten nicht benötigt.

Die typische Schmerzsymptomatik ist nach der OP verschwunden, die ausstrahlenden Schmerzen bessern sich nach einigen Tagen. Sehr selten bemerkt man noch ein Reiben der Sehnen, welches sich nach einigen Wochen vollständig verliert.

Narbenbeschwerden verschwinden weitgehend innert der ersten 6-8 Wochen. Nach 3-6 Monaten klagen die Patienten nicht mehr über Narbenschmerzen. Ihren endgültigen Zustand hat die Narbe allerdings erst etwa 12 Monate nach der OP erreicht.