

handthe

1/2014

Kundenmagazin der Praxis Handtherapy Zurich

Rückblick 2013

Neue Praxis im Handzentrum Hirslanden

Der Ski-Daumen

Eis und Schnee: Hochsaison auf der Piste und in der Praxis

Schienen nach Mass

Optimal für den positiven Heilungsverlauf

Hot&Cold-Packs

Für Sie getestet





Impressum

Herausgeberin: Handtherapy Zurich **Auflage:** 300 Exemplare **Layout:** conceptmedia.ch
Redaktion: Iris Haab, Eva Gleiser, Brendon Brown, Melanie Neumair **Fotos:** Stephan Jungck
Copyright: Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung der Redaktion. **Abonnieren:** Per Mail: info@handtherapy.ch mit dem
Betreff: Abo TheHand

Herzlich willkommen

Ich freue mich sehr über unsere erste Ausgabe des Kundenmagazins «TheHand». Die Therapeutinnen und Therapeuten der Handtherapy Zurich ermöglichen Ihnen mit dieser Publikation einen kurzen, fach- und nutzenorientierten Einblick in unsere Praxis.

Neben unserem Hauptanliegen, der bestmöglichen Behandlung unserer Patienten, ist es uns auch sehr wichtig, Sie über wichtige und wissenswerte Entwicklungen im Bereich der Handtherapie zu informieren.

«TheHand» erscheint künftig in regelmässigen Abständen. Im Fokus stehen Neuigkeiten, Änderungen in der Praxis, allfällige Wechsel bei den Therapeutinnen, praktische Hinweise für Zuweiser sowie Beiträge über praxisrelevante Themen der Handtherapie wie zum Beispiel technische Entwicklungen im Schienenbau.

Ärzten, denen wir noch weniger vertraut sind, soll diese Publikation auch dazu dienen, unsere Praxis und unsere Kompetenzen kennenzulernen.

Falls Sie eine Zusammenarbeit wünschen, stehen Ihren Patienten unsere Leistungen an drei Standorten in Zürich stets zur Verfügung.

Allen zuweisenden Ärzten, die uns regelmässig ihre Patienten zur Behandlung anvertrauen, möchte ich an dieser Stelle ein ganz besonderes Dankeschön aussprechen. Ohne Sie und die gute Zusammenarbeit wäre eine dynamische und hoch spezialisierte Handtherapie-Praxis schlichtweg nicht möglich.

Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, ein Gespräch wünschen oder einen Besuch der Praxis vereinbaren möchten, stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Gute Gesundheit!



Brendon Brown
Praxisinhaber und
Leiter der Handtherapy Zurich



Brendon Brown «We only begin to understand the importance of our hands when we can no longer use them. My career as a hand therapist has been dedicated to helping patients regain maximal use of their hands.»



Säckli mit Leinsamen als Wärme- und Kältespeicher

Homemade

Hot&Cold-Packs

Unsere selbst hergestellten Wärme- und Kältekissen im Vergleich

Wärme und Kälte zählen seit jeher zu den am häufigsten eingesetzten therapeutischen Anwendungen. In Form von Packungen sind sie in unzähligen Varianten erhältlich – aber auch ganz einfach selbst herzustellen.

Unsere Patienten können für geringe Kosten und mit handelsüblichen Materialien selbst sehr effektive Wärme- und Kältepackungen anfertigen. Im Rahmen meiner Diplomarbeit habe ich die Eigenschaften herkömmlicher Hot&Cold-Gelpacks mit selbst hergestellten Wärme- und Kälte-

kissen verglichen. Die Kissen waren dabei mit 13 unterschiedlichen Rohmaterialien gefüllt. In einer standardisierten Untersuchung habe ich die Kissen und Gel-Packs auf zwei verschiedene Kriterien getestet: ihre physikalischen Eigenschaften und das beim Patienten ausgelöste Wohlbefinden.

Fasst man die einzelnen Untersuchungsergebnisse zusammen, landen Reis, Leinsamen, Linsen

«Ein Anleitungsblatt mit Informationen für die Herstellung und den dazu benötigten Baumwollstrumpf geben wir unseren Patienten in der Therapie mit.» Melanie Neumair

und Rapssamen auf den ersten vier Plätzen. Diese vier Füllungen zeigen die besten Eigenschaften für den Einsatz als Wärme- und Kältepackungen.

Sie sind effektiv, kostengünstig, einfach erhältlich und schnell handhabbar und können damit in der Handtherapie als sehr wirkungsvolle Wärme- und Kälteanwendungen eingesetzt werden.

Jetzt vormerken

Eine Präsentation dieser Studie und ihrer Ergebnisse ist für den gemeinsamen Kongress der Handchirurgen und Handtherapeuten vorgesehen. Der Kongress findet am 13. und 14. November 2014 im Kultur- und Kongresszentrum Thun statt.

→ de.sgh-sghr-kongresse.ch



Melanie Neumair

«Essere nel fare – unsere Hände erlauben uns, Ideen in die Tat umzusetzen, Wünsche zu verwirklichen und zu kommunizieren. Kurz gesagt, sie erlauben uns Menschen, Mensch zu sein. Unser Ziel ist es deshalb, Sie soweit zu unterstützen, dass Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen können.»



Das fertige Säckli



Füllmaterial Rapssamen



Füllmaterial Reis



Mit Linsen gefüllter Baumwollstrumpf

Die Herstellung von Wärme- und Kältekissen: So wird's gemacht.

Wärme- und Kältekissen sind mit kleinem Aufwand selbst herzustellen und können dann einsatzbereit im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.

Eine detaillierte Anleitung zur Fertigung von Kissen mit einer Grösse von 22 x 14 cm finden Sie auf unserer Website.

handtherapy.ch/hotcoldpack





Therapie

Der Ski-Daumen

Eis und Schnee: Hochsaison auf der Piste und in der Praxis

In dieser Jahreszeit erscheinen in der Praxis fast täglich Patienten mit Dis-torsionen des ersten Metacarpophalangealgelenks (MP1).

In bis zu 86 % dieser Fälle (Rhemrev, 2013) liegt ein «Skidaumen» vor, die Verletzung des ulnaren kapsuloligamentären Bandapparates. – Wie kommt es dazu?

Gewöhnliche Skistöcke haben einfache Griffe mit einer festen

Schleife (Abb. 1). Diese Schleife wirkt beim Sturz mit einem Adduktionsmoment auf den Metacarpalknochen (Abb. 2), während auf den Daumen und speziell das Daumengrundgelenk eine Abduktionskraft wirkt. Ohne die Schleife würde diese über beide Gelenke (MP und CMC) abgeleitet und der Daumen – der dann allerdings weg wäre. Einige Firmen haben daher bereits Alternativen auf den Markt gebracht. So gibt es inzwischen Sicherheitsschlaufen, die sich wie

eine Sicherheitsbindung komplett vom Griff lösen, wenn der Stock hängen bleibt. Erhältlich sind auch Klicksysteme (Abb. 3), bei denen die Schleife am Handschuh bleibt und mit einem Klick in den Griff ein- bzw. ausgeklickt wird. Manche dieser Schlaufen sind sogar in den Handschuh integriert (Abb. 4). Ob diese Sicherheitsschlaufen das Risiko eines Skidaumens tatsächlich reduzieren, ist noch nicht mit konkreten Daten verifiziert.

→ carvingski.info



Abb. 1: Einfache Schlaufen



Abb. 2: Adduktionsmoment



Abb. 3: Klicksystem mit Schleife

«Bei jedem zehnten Skiunfall wird der Daumen verletzt.»

SRF «Puls», Februar 2013

Es passieren längst nicht alle so genannten «Skidaumen» beim Wintersport. Häufig sind einfache Stürze auf den abduzierten Daumen verantwortlich für die Läsion des ulnaren Seitenbandes, oft mit

der normalen Hand-Funktion. Operiert werden muss nur rund ein Viertel der Skidaumenverletzungen. Doch unabhängig davon, ob eine Operation nötig war oder nicht, erfolgt die Therapie nach ähnlichen Leitlinien:

Um die Naht oder das gerissene Seitenband zu schützen, passen wir dem Patienten eine kurze



Skidaumen-Schiene aus Thermoplastik mit radialer Verlängerung

einer Hyperextensionskomponente. Bei einem Sturz vom Velo oder Mountainbike kann der Daumen am Lenker hängen bleiben. Auch Fussballer, Hand- und Basketballer sind unter «Skidaumen»-Patienten häufig vertreten.

Frühzeitiges Erkennen der Verletzung, die korrekte Diagnostik des Verletzungsgrades und die darauf folgende konservative oder operative Behandlung sind Voraussetzungen für den erfolgreichen Heilungsverlauf und die Wiederherstellung



Abb. 4: Klicksystem am Handschuh

Daumenschiene mit so genannter «radialer Verlängerung» an. Diese ermöglicht den Einsatz der Hand, das freie Bewegen des IP-Gelenks und schützt gleichzeitig das MP-Gelenk. Das ulnare Seitenband ist dank der radialen Schienenverlängerung so gut entlastet und geschützt, dass es auch bei mässigem Gegendruck durch einen anderen Finger (z. B. beim Schreiben, Anziehen, Schlüsseldrehen etc.) nicht erneut gedehnt wird.

Als Schienenmaterial stehen uns thermoplastisches (immer wieder neu anpassbares) Material oder Soft- bzw. Scotchcast zur Verfügung. Die Wahl des Schienenmaterials wird bestimmt vom Handgebrauch im Alltag, der Stärke von Schwellung oder Schmerzempfinden sowie von allfälligen Materialvorlieben des Patienten.



Eva Gleiser «Handerkrankungen bei Pianisten war für mich der Einstieg ins Feld der Handtherapie. Mich fasziniert die Hand in ihrer Vielfalt – sowohl was ihre Konstruktion betrifft als auch ihren alltäglichen Gebrauch im Zusammenspiel mit dem ganzen Menschen. Eine Erkrankung der Hand wird daher nie isoliert behandelt, sondern in Verbindung mit dem ganzen Körper betrachtet.»

Zusätzlich unterstützen wir den Heilungsprozess unter anderem mit abschwellenden Massnahmen, Narbenmassage und Lockerung der umgebenden Muskulatur.

Nach 4 - 6 Wochen Ruhigstellung in der Schiene instruieren wir den Patienten zu aktiven Remobilisationsübungen aller Daumengelenke aus der Schiene heraus. Nun beginnt auch langsam wieder der Einsatz der Hand im Alltag ohne Schiene. Hier können wir mit Taping gute Unterstützung bieten und mit dem therapeutischen Ultraschall verhärtete Stellen behandeln. Sobald es die Band- und Gelenkstabilität zulassen, beginnt der Kraftaufbau. Nach 10 - 12 Wochen ist die Handtherapie meist abgeschlossen. Der Daumen ist dann wieder voll belastbar.

Schienen nach Mass

Optimal für den positiven Heilungsverlauf

Individuell angepasste Schienen gewähren nicht nur einen optimalen Heilungsverlauf, sie sind auch kostengünstiger als herkömmliche Fertigmodelle. – Eine gewagte Behauptung?

Jede Hand besitzt ihr eigenes Profil und stellt abhängig von Indikation und Diagnose unterschied-

die Hand Ihres Patienten oder Ihrer Patientin schlicht die gezielte Entlastung eines einzelnen Gelenks, damit er oder sie in den beruflichen Alltag zurückkehren kann? Oder sind nach einer längeren Ruhigstellung Hand- oder Fingergelenke eingesteift und als Arzt sind Sie auf der Suche nach einer sanfteren aber möglichst effizienten Möglichkeit der Mobilisation?

len verursachen oder nicht betroffene Gelenke unnötig in der Bewegung behindern. Gelegentlich können so auch Komplikationen entstehen, die den Heilungsverlauf unnötig in die Länge ziehen.

Bei einer individuellen Schienenanpassung in der Therapie setzen wir Materialien mit unterschiedlichen Eigenschaften und individuellen Schnittmustern ein (z. B. harte oder elastische Materialien, mit oder ohne Polsterung, siehe auch Artikel «Der Skidaumen»). Je nach Indikation können Gelenke gezielt eingeschlossen oder ausgespart werden. Auch besteht die Möglichkeit, dynamische Komponenten zum Aufbauen von Gelenken einzubauen.



Dynamische Kleinertschiene

liche Anforderungen an eine Schiene. Benötigt das Handgelenk beispielsweise zur Heilung einer Fraktur maximale Stabilität und eine genaue Passform bis zur sicheren Konsolidierung bei gleichzeitiger freier Beweglichkeit der nicht betroffenen Finger? Stellen Sie fest, dass nach Rückgang der Schwellung der Gips oder die Schiene nicht mehr passgenau sitzt, zu wenig stützt oder zu drücken beginnt? Vielleicht braucht

Oft ist rasches Handeln angesagt und der Griff zur Fertigschiene erscheint kostengünstig und naheliegend. Doch wird die Fertigschiene den komplexen Anforderungen, die eine verletzte oder erkrankte Hand an sie stellt, auch wirklich gerecht?

Leider beobachten wir im therapeutischen Alltag regelmässig, dass Fertigschienen nicht dort stützen, wo sie sollen, Druckstel-

«Es gilt in jedem Fall, eine individuelle Lösung zur Optimierung des Heilungsverlaufs zu finden.» Iris Haab

Sporadische Nachkontrollen und Korrektur der Passform bei mehrwöchiger Tragedauer (z. B. nach Rückgang der Schwellung) tragen massgeblich zur Vorbeugung von Druckstellen und Kontrakturen bei.

Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass durch eine individuelle Schienenversorgung möglichen Komplikationen oftmals frühzeitig vorgebeugt und die Behandlung schneller abgeschlossen werden kann.

Dies verbessert nicht nur die Qualität des Behandlungsergebnisses, sondern auch die Kosteneffizienz über den gesamten Heilungsverlauf hinweg gesehen.

Gerne stehen wir Ihnen und Ihren Klienten als Ansprechpartner für eine Optimierung der Schienenversorgung zur Verfügung.

Indikation

Immobilisation, Entlastung, Mobilisation (Gelenke)

z. B. nach/bei

Frakturen, Sehnenverletzungen, Sehnenscheidenentzündungen, Nervenkompressionen, Schmerzen, Gelenksteifung

Schientypen

Statisch, statisch-progressiv, dynamisch

Materialien

Niederthermoplast, Soft- bzw. Scotchcast, gepolstert oder ungepolstert



Iris Haab «Was wir im Geist entwerfen, setzen wir mit unseren Händen um. Ohne sie sind wir darin eingeschränkt, unsere Ideen, Wünsche und Ziele zu verwirklichen.»



Herstellung einer Fingerschiene aus Thermoplastik

Die Vorteile massgefertigter Schienen

- Sie stützen gezielt, ohne unnötig einzuschränken.
- Sie sitzen massgenau, ohne zu drücken.
- Sie werden zirkulär oder abnehmbar angepasst.
- Sie verhindern durch anatomisch optimierte Gelenkstellungen unnötige Kontrakturen.

Wir sind für Sie da

Mit den höchsten Ansprüchen
an Qualität und Service



Das aktuelle Team der Handtherapy Zurich



- 1** **Brendon Brown**
BSc Ergotherapie
Zert. Handtherapeut SGHR
Geschäftsführer
- 2** **Melanie Neumair**
BSc Ergotherapie
- 3** **Anja Fuchs**
Dipl. Ergotherapeutin
- 4** **Nicole Vock**
HandZentrum Hirslanden
Selbstständige Praxisleiterin
Dipl. Ergotherapeutin FH
CAS Handtherapie
- 5** **Christine Hensler-Stucky**
BSc Ergotherapie
- 6** **Eva Gleiser**
Dipl. Ergotherapeutin FH
- 7** **Kate Molander**
BSc Ergotherapie
Dipl. Aromatherapeutin
- 8** **Iris Haab**
Dipl. Ergotherapeutin FH
Stellvertretende Leitung

Neue Praxisräume im «HandZentrum Hirslanden Zürich»



2013 war neben den vielen erfolgreich behandelten Fällen und zum Teil sehr interessanten Krankheitsbildern auch ein besonders ereignisreiches Jahr in der Entwicklung unserer Praxis.

Ein spezieller Höhepunkt war das Einrichten eines Handtherapie-Praxisraumes im neu eröffneten Enzenbühltrakt der Klinik Hirslanden. Als Teil des «HandZentrum Hirslanden Zürich» können wir unseren Patienten und Zuweisern seit Mai 2013 einen dritten Behandlungsort anbieten. Diese Ergänzung zu den bestehenden

Standorten in Zürich Wollishofen und Zürich Seefeld ist gut gestartet und deckt einen wichtigen Bedarf an spezialisierter Handtherapie innerhalb der Klinik und in den umliegenden Gemeinden ab. Auch den geografischen Bedürfnissen unserer Patienten können wir so einen grossen Schritt entgegenkommen.

Unsere langjährige Mitarbeiterin Nicole Vock leitet die neue Handtherapie im «HandZentrum Hirslanden» als selbstständige Therapeutin. Die enge Partnerschaft mit der Handtherapy Zurich unterstützt die optimale Vernetzung

zwischen zuweisenden Ärzten und den verschiedenen Therapiestellen. Wir wünschen Nicole Vock viel Erfolg mit der neuen Herausforderung.

Nach 12 intensiven Jahren seit der Gründung der Praxis haben wir die Therapieräume im Seefeld an der Seefeldstrasse 27 renoviert. Unser herzliches Dankeschön geht an Sabina Barrile von der Architektur-Firma WSS. Sie hat, wie auch schon vor 4 Jahren beim Praxisumbau in Wollishofen, ein top modernes und sehr ansprechendes Ambiente geschaffen.

Handtherapy Zurich ist eine private Ergotherapie-Praxis, welche sich auf die Behandlung der oberen Extremität (Hand und Ellbogen) spezialisiert hat. Handtherapy Zurich bietet umfangreiche ambulante und vereinzelt stationäre Behandlungen an.

Praxisinhaber und leitender Therapeut von Handtherapy Zurich ist Brendon Brown. Er arbeitet seit 1993 in der Handrehabilitation und hat umfangreiche Erfahrungen in Australien, USA, England und in der Schweiz gesammelt.

2001 eröffnete er seine Praxen in Zürich. Handtherapy Zurich arbeitet eng mit Handchirurgen, Ortho-

päden, Rheumatologen und Hausärzten in Zürich und Umgebung zusammen.

Es bestehen Praxen an zwei Standorten, eine in Zürich Wollishofen, die andere in Zürich Seefeld. Unsere Patienten können den für sie besser erreichbaren Ort für die Behandlung auswählen.

In Ergänzung zu den bestehenden Standorten bieten wir Ihnen seit 2013 eine weitere Behandlungsmöglichkeit innerhalb der Klinik Hirslanden im «HandZentrum Hirslanden Zürich».



HZ handtherapy
zurich

Rechte Seeseite im Seefeld

Handtherapy Zurich

Seefeldstrasse 27

8008 Zürich

+41 (0)44 252 87 87

+41 (0)44 252 87 88 Fax

info@handtherapy.ch

Linke Seeseite in Wollishofen

Handtherapy Zurich

Seestrasse 247

8038 Zürich

+41 (0)44 485 60 07

+41 (0)44 485 60 01 Fax

www.handtherapy.ch

Rechte Seeseite bei Zollikon

HandZentrum Hirslanden Zürich

Klinik Hirslanden

Witellikerstrasse 40 (Eingang Enzenbühltrakt)

8032 Zürich

+41 (0)44 387 31 10

+41 (0)44 387 31 13 Fax