

## Skidaumen: Akut unter Gips / Atrophieprophylaxe

### Muskeltechnik zur Atrophieprophylaxe:

Lagerung: Patient legt den Arm auf den Tisch und lässt die Hand über die Tischkante fallen.

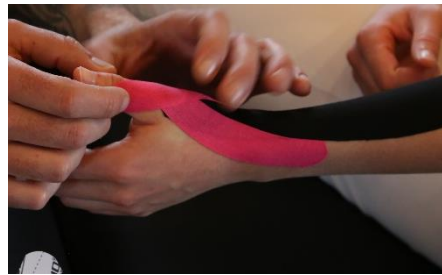
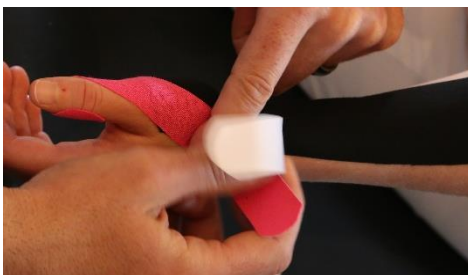
Abmessen: von Daumen bis ca. Mitte Unterarm.

Anlegen: Anker an Daumengrundgelenk anlegen und gut um Daumen legen, wenn möglich Daumen, Hand nach unten beugen und ohne Zug auslaufen lassen.



Abmessen: ca. 20 cm langes Tape schneiden, Tape halbieren und Ecken abrunden.

Anlegen: Anker am Daumen zuoberst anlegen, nach aussen und über Kreuz mit Zug nach unten anlegen (siehe Foto). Auf der anderen Seite wiederholen.



### Schwellung, Spacetechnik/Webcuttechnik:

Abmessen: ca. 10 cm langes Tape je nach Breite der Hand Tape verkleinern, zusammenlegen und ca. 3x einschneiden.

Anlegen: Papier von Tape lösen am Ende der Einschnitte. Papier nur noch an den Enden halten, das Tape in der Mitte mit den Schnitten frei vom Papier. Beginnen Daumeninnenseite oberhalb vom Gelenk. Ersten Einschnitt leicht anlegen und mit kurzen Abständen die nächsten zwei Streifen unterhalb anlegen. Dann Papier ganz lösen und Tape auslaufen lassen. Gut andrücken.

