

Checkliste für Orthesen

Das Hilfsmittel aus Schienen und Bandagen unterstützt Sie, wenn Rumpf und Gliedmaßen Stabilität, Korrektur, Fixierung und Schmerzlinderung benötigen. Es besteht auch manchmal die zusätzliche Möglichkeit, während des Heilungsprozesses die Orthese mehrfach nachjustieren.

Orthesen werden vom Arzt verordnet und im Sanitätshaus individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst, um effektiv wirken zu können.

Beschwerde und Einsatzgebiete	Orthese	Bandage
Verletzungen, bei denen Gelenke, Knochen und Bändern betroffen sind	✓	✓
Arthrose	✓	✓
Osteoporose	✓	
Fußheberschwäche	✓	
Muskelschwäche	✓	
Fußfehlstellungen	✓	
Einzelne Deformationen von Gliedmaßen	✓	
Vorbeugung im Sport	✓	✓

Welche Arten von Orthesen gibt es?

Einteilen lassen sich die Hilfsmittel in Orthesen für den Rumpf und Teile der Gliedmaßen. So ergibt sich folgende Übersicht:

- Hüfte
- Knie
- Fuß (inkl. Knöchel bzw. Sprunggelenk)
- Daumen
- Finger
- Hand
- Arm
- Schulter
- Rücken (inkl. Korsett)
- Hals (Cervical)
- Kombinationen wie z.B. Hand-Ellenbogen

Wichtige Fragen zur Orthese:

Kann ich die Orthese zum Schwimmen tragen?

Schwimmen mit Orthese ist möglich. Dabei sollten allerdings spezielle Orthesen getragen werden, bei denen jede Komponente wasser- und korrosionsbeständig ist. Zu empfehlen ist beispielsweise wasserfestes Karbon. Auch Chlor und Salzwasser führen bei diesen wasserfesten Orthesen zu keiner Beeinträchtigung. Fragen Sie einfach im Fachhandel nach.

Kann ich mit Orthese selbst Auto fahren?

Das kommt auf die Art der Orthese und den Zustand des Patienten an. Die Daumenorthese ist längst nicht so einschränkend wie eine komplette Beinorthese. **Bitte fragen Sie dazu immer Ihren Arzt oder Orthopädietechniker.**

Unterschieden werden muss auch zwischen Automatik- und Schaltgetriebe. Ersteres ist für Menschen mit einer Orthese oft einfacher zu bedienen. Wer auf Dauer auf eine Orthese angewiesen ist, für den kommt eventuell auch ein Autoumbau in Frage. Es gibt spezielle Umbauten wie einen Lenkradknauf oder eine Verlängerung der Pedale, die auch Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung das Autofahren ermöglichen.

Handelt es sich um ein orthopädisches Hilfsmittel, welches aufgrund einer Verletzung nur temporär getragen werden muss, benötigt man keine Umrüstung im Auto.

Kann ich die Orthese auch nachts tragen?

Weist Ihre Orthese eine **Kompressionswirkung** auf, sollten Sie eher davon absehen, sie auch nachts zu tragen. Ansonsten gehört die orthopädische Unterstützung auch in der Nacht ans Bein oder den Arm, denn im Schlaf können Sie die Lagerung der verunfallten oder erkrankten Gliedmaße nicht kontrollieren. Unwillkürliche Bewegungen durch entspannte Muskeln könnten dann einen Rückschritt im Heilungsprozess bedeuten.

Was soll ich unter der Orthese tragen?

Es ist empfehlenswert, das Hilfsmittel über einem dünnen, saugfähigen Kleidungsstück (bitte auf unerwünschte Falten achten!) zu tragen. Hierfür gibt es spezielle Wäsche, die unter der Orthese angezogen werden kann. Sie ist aus einem atmungsaktiven Material und transportiert somit Feuchtigkeit schnell von der Haut weg. Damit verhindern Sie wunde Stellen oder unangenehmes Scheuern.

Wie lege ich die Orthese richtig an?

Die Fachleute im Sanitätshaus erklären Ihnen gern, wie Sie Schiene und Bänder richtig anlegen und entfernen. Wichtig ist: immer so tragen, wie vom Arzt verordnet! Nur dann kann die Orthese auch wie gewünscht wirken.

Kann ich die Orthese waschen?

Selbstverständlich können Sie Ihre Orthese bei Bedarf auch waschen. Die Waschanleitung des Herstellers erhalten Sie beim Erwerb (nicht die Bänder bügeln!) im Sanitätshaus. Pflegen Sie die Orthese gut, kann das auch die Lebensdauer der Bandage verlängern.

C.Beuthel[®]
Das Sanitätshaus

