	<b>Gebrauchsanweisung</b>	Version: 1.2
	<b>Informationen für die dynamische Orthese „Rizorthes“</b>	Stand:
	<b>OT-FO-47</b>	05.02.2020

Sehr geehrte/r .....,

Sie haben von uns eine für Sie individuell hergestellte „Rhizorthes“ erhalten. Bitte lesen Sie die vorliegende Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, sie enthält viele wichtige Informationen und **Sicherheitshinweise**. Im Anhang dieser Gebrauchsanweisung finden Sie eine Zusammenstellung, in der die Ausführung Ihrer persönlichen Orthese angegeben ist.

**Für weitere Fragen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.**

Wichtige Informationen zu Ihrer Orthese:

- ➔ Funktionsweise und Tragedauer der „Rhizorthes“ sowie mögliche Probleme
- ➔ Medizinisch-therapeutische Aspekte
- ➔ Handhabung/Funktionsweise/Risiken
- ➔ Reinigung, Desinfektion der Rhizorthes
- ➔ Inspektion, Wartung
- ➔ Entsorgung, Umweltschutz
- ➔ Übungen für Beweglichkeit der Finger
- ➔ Anhang, Nachsorgetermin

**Informationen für die dynamische Orthese „Rizorthes“:**

Funktionsweise:

Die Orthese zieht durch ihre individuelle Anpassung das erkrankte Daumensattelgelenk bei jeder Beugung des Daumens ein Stückchen auseinander und verhindert dadurch die weitere Reibung an der verminderten Knorpelfläche. Zusätzlich bleibt durch die individuelle Berücksichtigung der Anatomie einer jeden Hand und die spezielle Bauart der Orthese eine nahezu freie und natürliche Bewegung des Daumens erhalten.

Es können alle alltäglichen Tätigkeiten aus dem privaten und beruflichen Bereich mit der „Rhizorthes“ ausgeführt werden. Somit reduzieren sich die Schmerzen und durch die aktive Bewegung kräftigt sich mit der Zeit der Kapsel-Band-Muskel-Apparat. Dieser ist durch die im Laufe der Jahre eingetretene Schwäche eine Ursache für den Beginn der verminderten Knorpelflächen- die „Arthrose“!

Tragedauer:

Sie ist grundsätzlich abhängig von dem Stadium der Erkrankung und dem individuellen Befund an der Hand. Als Grundregel gilt, je ausgeprägter die Veränderung im Gelenk, desto länger ist die Tragedauer.

Am Anfang sollte die Orthese je nach Stadium (I-IV) ca. 6 Monate Tag und Nacht getragen werden. Gerade am Anfang ist stundenweises Abnehmen erlaubt, denn oft muss sich die Hand erst an die Orthese gewöhnen. Nach Ablauf der ersten 6 Monate kann versucht werden, die Orthese tagsüber stundenweise abzunehmen. In der Nacht wird weiterhin kontinuierlich getragen für die nächsten ca. 5 Monate. Tritt eine Besserung ein, kann man so weiter die tägliche Tragedauer reduzieren. Am Ende kann die Orthese dann oft ganz abgelegt werden. Gelegentlich kann sie an bestimmten Tagen getragen werden, wenn das Gelenk Beschwerden macht.

Bei zeitweise wiederkehrenden Schmerzen kann die Orthese jederzeit wieder Tag und Nacht getragen werden. Dies kann beliebig oft wiederholt werden, solange es als angenehm empfunden wird.

Im Endstadium der Erkrankung (Grad 4) muss die Orthese sehr häufig dauerhaft getragen werden, dies ist aber für viele Menschen eine gute Alternative zur Operation.


Sind die Schmerzen trotz Orthese dauerhaft oder tritt nach ca. 6 – 12 Monaten keine wesentliche Besserung ein, sollte eine ärztliche Vorstellung erfolgen und ggf. eine operative Versorgung in Erwägung gezogen werden.

Die nachfolgend dargestellten ergotherapeutischen Übungen sollen nach Möglichkeit jeden Tag 10- 15 Minuten pro Hand und ohne Schiene erfolgen.

Probleme:

Sie können an der Orthese selber auftreten in Form von Abnutzung der Klettverschlüsse oder in Form von z.B. Druckstellen, da sich im Laufe der Tragedauer auch das Gelenk wieder neu einrichtet. Dann sollte zunächst der Orthopädietechniker, der die Orthese angepasst hat informiert werden. Dieser nimmt nach Korrekturen und ggf. weitere Polsterungen vor.

In sehr seltenen Fällen treten durch das thermoplastische Material der Orthese vereinzelt allergische Reaktionen auf. Sie äußern sich meist durch eine Rötung, verbunden mit Juckreiz im Bereich der Orthese.

	<b>Gebrauchsanweisung</b>	Version: 1.2
	<b>Informationen für die dynamische Orthese „Rhizorthes“</b>	Stand:
	<b>OT-FO-47</b>	05.02.2020

Bei Unsicherheit bitte entweder den Hausarzt, den das Rezept ausstellenden Arzt/Ärztin oder den die Orthese anpassenden Orthopädietechniker kontaktieren.

### **Medizinisch-therapeutische Aspekte**

Abhängig von Ihrer Indikation können im Einzelfall einige Komplikationen mit Ihrer Orthesenversorgung auftreten. Bei Rückfragen wenden Sie sich an Ihren verordnenden Arzt!  
Suchen Sie bei allergischen Reaktionen bitte Ihren Arzt auf, um eine Klärung zu erreichen.

Es ist wichtig die Hand täglich zu pflegen.

Durch Waschen mit hautfreundlicher Seife können Sie Pilzbefall, Entzündungen und Infektionen vorbeugen.

Besprechen Sie alle Maßnahmen zur Funktionserhaltung und -verbesserung sowie zur Pflege und Hygiene mit Ihrem Arzt

### **Handhabung/Funktionsweise/Risiken**

Die Orthese zieht durch ihre individuelle Anpassung das erkrankte Daumensattelgelenk bei jeder Beugung des Daumens ein Stückchen auseinander und verhindert dadurch die weitere Reibung an der verminderten Knorpelfläche. Zusätzlich bleibt durch die Berücksichtigung der individuellen Anatomie einer jeden Hand und die spezielle Bauart der Orthese eine nahezu freie und natürliche Beweglichkeit des Daumens erhalten.

Es können alle alltäglichen Tätigkeiten aus dem privaten und beruflichen Bereich mit der „Rhizorthes“ ausgeführt werden. Somit reduzieren sich die Schmerzen und durch die aktive Bewegung kräftigt sich mit der Zeit der Kapsel-Band-Muskel-Apparat. Dieser ist durch die im Laufe der Jahre eingetretene Schwäche die Ursache für den Beginn der verminderten Knorpelflächen, die „Arthrose“!

### **Reinigung, Desinfektion der Orthese**

Bitte reinigen Sie die Orthese täglich mit einer Zahnbürste und flüssiger Cremeseife. Die Orthese darf bei 30° Celsius in der Waschmaschine in einem Beutel im Schonwaschgang gewaschen werden. Desinfizieren der Orthese ist auch möglich. Bitte lassen Sie die Orthese an der Luft trocknen. Sauna, Solarium, Dampfbad NICHT mit Orthese! Keine Handcreme verwenden! Es können Schutzhandschuhe getragen werden; die „ Rhizorthes“ ist abwaschbar mit lauwarmen Wasser oder mit Spülmittel, sie kann auch mit einem Desinfektionsmittel gereinigt werden.

Duschen, Baden und Schwimmen sollte man mit der „Rhizorthes“ nicht, da keine Garantie für die Verträglichkeit der Zusätze oder dem Chlor gegeben werden kann.

Die „Rhizorthes“ nicht ablegen auf Heizung, Kaminsims oder Armaturenbrett!


### **Inspektion und Wartung**

Im Anhang hat Ihr Orthopädie-Techniker den nächsten Kontrolltermin für Ihre Orthese vermerkt. Im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie diesen Termin einhalten, um Schäden an Ihrer Orthese zu vermeiden. Achten Sie bitte auch auf alle Veränderungen, die sich am Material Ihrer Orthese zeigen und setzen Sie sich zur Reparatur mit uns in Verbindung. Wenn die vorgesehenen Wartungsintervalle von Ihnen nicht eingehalten werden, ist unsere Haftung eingeschränkt und kann ggf. ganz entfallen.

Unsere Haftung erstreckt sich ausschließlich auf das Produkt in der von uns abgegebenen Form. Sie erstreckt sich nur auf Leistungen, die von uns vorgenommen wurden

### **Entsorgung, Umweltschutz**

Im Sinne unserer Aktivitäten für den Umweltschutz bitten wir Sie, Ihre Orthese zur Entsorgung im orthopädie-technischen Fachbetrieb abzugeben.

	<b>Gebrauchsanweisung</b>	Version: 1.2
	<b>Informationen für die dynamische Orthese „Rizorthes“</b>	Stand:
	<b>OT-FO-47</b>	05.02.2020

## Übungen für die Beweglichkeit der Finger und Kräftigung der Hände

Wünschen Sie sich mehr Kraft in Ihren Händen und mehr Beweglichkeit in den Fingern? Diese Übungen helfen Ihnen, Ihre Fingergelenke wieder in Schwung zu bringen und die Hand- sowie Unterarmmuskulatur zu kräftigen.

### 1. Übung: Finger kreisen lassen

In der ersten Übung lassen Sie die Finger kreisen. Legen Sie die Fingerkuppen aneinander, Daumen an den Daumen, Zeigefinger an den Zeigefinger, der Mittelfinger an den Mittelfinger, Ringfinger an Ringfinger und den kleinen Finger an den kleinen Finger. Beginnen Sie die Übung mit den Daumen. Lassen Sie Ihre Daumen ein paar Mal um sich selbst kreisen. Danach die Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und zum Schluss lassen Sie Ihre kleinen Finger um sich selbst kreisen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens vier bis fünf Mal.



### 2. Übung: Faust ballen und Finger spreizen

Ballen Sie Ihre Hände ganz fest zu Fäusten. Öffnen Sie die Fäuste und spreizen Sie die Finger weit auseinander. Wenn Sie das erste Mal diese Übung machen, wiederholen Sie sie ca. 10 Mal.



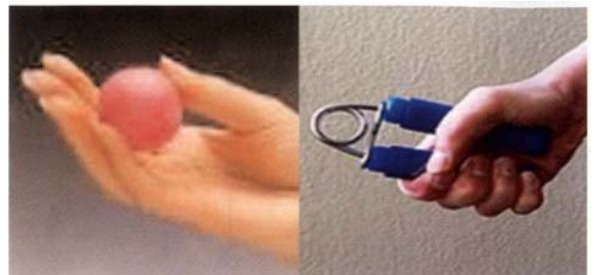
### 3. Übung: Handgelenke beugen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie Ihre Arme nach vorn aus. Die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf Ihre Hände. Während Sie einatmen, beugen Sie die Handgelenke nach oben und wenn Sie ausatmen nach unten. Diese Übung können Sie 15 bis 20 Mal wiederholen.



### 4. Übung: Kugeln in der Hand kreiseln lassen

Nehmen Sie sich zwei runde Gegenstände, zum Beispiel Kugeln, die die Größe von Tischtennisbällen oder etwas größer haben. Legen Sie eine Kugel zwischen den Zeige- und Mittelfinger. Die zweite Kugel ruht auf der Handinnenfläche. Versuchen Sie nun, die Kugeln über die Handinnenflächen kreiseln zu lassen. Beugen Sie dazu die Gelenke des Mittel- und Ringfingers und drücken Sie die erste Kugel mithilfe des Zeigefingers zum Daumen. Wenn die Kugel den Daumen leicht berührt, senken Sie die restlichen Finger, damit die zweite Kugel über den kleinen Finger und Ringfinger zum Mittel- und Zeigefinger rollt. Mit ein wenig Übung wird es Ihnen schließlich gelingen, die Kugeln in Ihrer Hand fließend kreiseln zu lassen.



### 5. Übung: Training mit dem Handtrainer


Ein sehr gutes Training für die Kräftigung der Handmuskulatur ist das Training mit dem Handtrainer. Abhängig von der Art des Handtrainers können Sie durch zusammendrücken der Federn nicht nur die Handmuskulatur und den Unterarm trainieren, sondern auch die Finger. Mit dem Handtrainer kräftigen Sie die Finger, Hand- und Unterarmmuskulatur.

### Zusätzliche Empfehlung:

Kirschkernkissen je nach Belieben - einfach ausprobieren- in den Backofen bei ca. 90°C oder ins Gefrierfach für eine Stunde; danach die Kirschkerne gut durchmischen mit den Händen oder auf die schmerzende(n) Stelle(n) legen. Alternativ Kirschkerne oder Hirse in einen Eimer geben und die Hände darin bewegen. Dies nach Möglichkeit täglich oder mindestens 2 x in der Woche zusätzlich zu der ggf. verordneten Ergotherapie.

### Wichtig:

Bei starken Schmerzen bitte die Übungen unterbrechen und ggf. den Arzt aufsuchen!

	<b>Gebrauchsanweisung</b>	Version: 1.2
	Informationen für die dynamische Orthese „Rizorthes“	Stand:
	<b>OT-FO-47</b>	05.02.2020

**Bemerkungen zu Ihrer Versorgung  
Varianten und Komponenten**

Kunde: .....

Produkt-Nr.: .....

Material mit Hautkontakt: .....

Lebensdauer: ca. 12 Monate

Wartungsintervall: 6 Monate

1. Nachsorgetermin am .....

.....  
Datum Uhrzeit Maßnahme      Unterschrift des verantwortlichen Mitarbeiters

# Gewürzmischung

für  
die „Gelenke“  
bei  
Arthrose (Verschleiß)



Die drei Gewürze „Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel“ werden über den Darm ins Blut transportiert und wandern dann in die Gelenkschleimhaut (Synovia).

Diese wird durch die drei Gewürze zur Regeneration stimuliert. Sie produziert wieder genügend Gelenkschmiere (Hyaluronsäure), das Gelenk wird optimal mit Nährstoffen versorgt, ist besser beweglich und Schmerzen treten dadurch letztendlich weniger bis gar nicht mehr auf.

Der Ursprung liegt bei den Südeuropäer und Indern, welche diese Gewürze fast täglich durch das Zubereiten ihrer Speisen zu sich nehmen und dadurch deutlich weniger Gelenkbeschwerden als die Nordeuropäer haben.

## Anwendung/Dosierung

Die Gewürze in einer guten Qualität kaufen, z.B.: Reformhaus, Apotheke, Bioladen. Im Reformhaus gibt es die Gewürzmischung schon als fertige Mischung.



Entweder nimmt man von jedem Gewürz jeweils eine Messerspitze (Spitze eines Gemüsemessers) oder von der Mischung drei Messerspitzen – dies entspricht einem halben gestrichenem Teelöffel).

Dieses gibt man 2 x täglich „irgendwo ins Essen“, z.B.: Joghurt, Quark, Müsli, Gerichte. Auch eine Einnahme mit Wasser, Tee o. ä. ist möglich. „Pur“ mit einem Schluck Wasser können die Gewürze ebenfalls eingenommen werden.

Die Wirkung tritt in einem Zeitraum von 4 Wochen bis zu ca. 4 Monaten ein. Die Schnelligkeit der Wirkung hängt u. a. auch davon ab, wie lange der Krankheitsprozess schon andauert mit eventuellen zusätzlichen Krankheitserscheinungen.

Auch Menschen, die am Magen-Darm-Trakt operiert wurden oder die eine Erkrankung dort haben, können die Gewürze einnehmen nach Rücksprache mit ihrem behandelndem Arzt.

Unverträglichkeiten oder Allergien sind sehr selten, kommen bei ca. 10% vor. Sie äußern sie in verschiedener Form. Fällt eine Veränderung am oder im Körper auf, dann die Gewürze absetzen. Verschwindet die Veränderung nach 14 Tagen nicht, liegt es nicht an der Gewürzmischung und muss durch einen Arzt abgeklärt werden.

Die Gewürzmischung hat noch eine sehr positive Auswirkung auf das Immunsystem und den Darm.