

# INFORMATIONEN ÜBER HANDGELENKSCHMERZEN FÜR DICH UND DEIN ARZTGESPRÄCH

## DIE URSACHE ABKLÄREN

Du hast dich auf bauerfeind.de über die möglichen Ursachen deiner Handgelenkschmerzen informiert? Ob du mit deinem Verdacht richtigliegst, kann nur ein Arzt bestätigen.

Darum: **Melde dich bei deinem Arzt!**



## CHECKLISTE FÜR DEINEN ARZTBESUCH

Je genauer dein Arzt über deine Beschwerden Bescheid weiß, desto besser kann er dir helfen. Damit du in der Aufregung beim Arzttermin nichts vergisst, hilft dir unsere Checkliste. Einfach ankreuzen und ausfüllen und dann mit zum Termin nehmen.

### AN WELCHER HAND HAST DU SCHMERZEN?

- An der linken Hand       An der rechten Hand       An beiden Händen

### WIE KAM ES ZU DEN SCHMERZEN?

- Die Schmerzen tauchten einfach so auf, ohne größere Einwirkung von außen
- Die Schmerzen tauchen auf, wenn ich die Hand viel bewege, vor allem wenn ich: \_\_\_\_\_
- Ich hatte einen Unfall:       im Alltag       beim Sport       bei der Arbeit
- und zwar: \_\_\_\_\_
- Ich hatte eine Operation an der Hand
- Andere: \_\_\_\_\_

### WAS GENAU SIND DIE BESCHWERDEN?

- Ich habe Handgelenkschmerzen bei Ruhe
- Ich habe Handgelenkschmerzen bei Belastung (zum Beispiel beim Auf- oder Abstützen oder Tragen von schweren Gegenständen)
- Ich habe Handgelenkschmerzen beim Greifen
- Ich habe Handgelenkschmerzen beim Schreiben oder Tippen am Computer
- Ich habe Handgelenkschmerzen bei bestimmten Bewegungen: \_\_\_\_\_
- Mein Handgelenk ist geschwollen oder schwillt an, wenn ich: \_\_\_\_\_
- Andere: \_\_\_\_\_

### SEIT WANN HAST DU DIE BESCHWERDEN?

Seit: \_\_\_\_\_

## WO SITZEN DIE SCHMERZEN?

- An der Innenseite des Handgelenks
- Am Handgelenk Richtung Unterarm
- Am Daumen
- An der Innenfläche der Hand
- Ich kann es nicht genau beschreiben
- An der Außenseite des Handgelenks
- Im Innern des Handgelenks
- Am Handrücken
- An einer anderen Stelle: \_\_\_\_\_

## WIE SIEHT DEIN ALLTAG ÜBLICHERWEISE AUS?

- Ich arbeite viel am Computer mit Tastatur und Maus
- Ich führe bei der Arbeit oft monotone Bewegungen aus
- Ich hebe bei der Arbeit oft schwere Gegenstände
- Ich arbeite in meiner Freizeit viel mit den Händen (zum Beispiel beim Heimwerken oder Gärtnern)
- Ich betreibe moderat Sport, und zwar: \_\_\_\_\_
- Ich betreibe intensiv Sport, und zwar: \_\_\_\_\_

## HATTEST DU FRÜHER SCHON EINMAL PROBLEME MIT DEN HANDGELENKEN?

- Nein, bisher noch nie
- Ja, und zwar: \_\_\_\_\_

## HAST DU SCHON VERSUCHT, ETWAS GEGEN DEINE SCHMERZEN ZU UNTERNEHMEN? (ZUM BEISPIEL KÜHLEN, RUHIGSTELLEN, ENTZÜNDUNGSHEMMENDE SALBEN)

- Nein, bisher noch nichts
- Ja, und zwar: \_\_\_\_\_, mit dem Ergebnis, dass \_\_\_\_\_

## BEI HANDGELENKBESCHWERDEN: BEWEGUNG UND DIE MANUTRAIN®

Je nach Indikation sind bestimmte Therapiemaßnahmen angezeigt, zum Beispiel ein Bewegungstraining. Die ManuTrain Bandage kann dich dabei unterstützen und den Heilungsprozess fördern, indem sie dein Handgelenk indikationsgerecht, beispielsweise bei Verletzungen und Reizzuständen, stabilisiert. Neben einem schmerzlindernden Soforteffekt hilft sie dir auch langfristig und begleitet dich mit ihren drei Stabilitätsstufen durch die verschiedenen Regenerationsphasen.

Frage deinen Arzt nach der ManuTrain und bitte ihn, dir ein entsprechendes Rezept auszustellen.

Aber auch ohne Rezept kannst du dir eine ManuTrain zulegen, ganz einfach beim Sanitätsfachhandel in deiner Nähe. Mit einem Rezept gewährt dir deine Krankenkasse jedoch eine Zuzahlung zu deiner Bandage.



Hinweis: Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Sämtliche hier verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.