



Österreichische Gesellschaft
für Handtherapie – ÖGHT

Alltagstipps bei vorübergehender Einhändigkeit



2

Eine Ruhigstellung der Hand durch einen Gips oder eine Schiene kann zu Problemen bei Aktivitäten des täglichen Lebens führen, z.B. bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, beim Kochen und Essen oder beim Öffnen von Flaschen oder Verpackungen. Auch nach der Gips- oder Schienenabnahme kann oder darf die Hand manchmal noch nicht voll belastet werden.

Durch Tipps und Tricks in dieser Broschüre kann der Alltag mit einer Hand vereinfacht und leichter bewältigt werden.

Allgemeine Empfehlungen

Mehr Zeit für Alltagsaktivitäten einplanen.



Einfache, weite Kleidung wählen.



Headset zum Telefonieren verwenden.



Anstelle der betroffenen Hand
z.B. Arme oder Beine einsetzen.



Werkzeuge und Hilfsmittel benützen.



Diverse Hilfsmittel können im
Orthopädiefachhandel oder im
Internet bezogen werden.



Eine Antirutschmatte kann in verschiedensten
Bereichen eingesetzt werden. Eine Anschaffung
ist daher besonders empfehlenswert.



Rucksack oder einen Einkaufstrolley
statt Tasche verwenden.



Familie, Freunde und Nachbarn
bei Bedarf um Hilfe bitten.

- 1 Beim Duschen einen Plastiksack über den Verband stülpen und mit Klebebändern fixieren. Optional kann auch eine Frischhaltefolie verwendet werden.



- 2 Ein Waschlappen kann als Anti-Rutschunterlage beim Zahnpasta Auftragen behilflich sein.



- 3 Socken können mit den gespreizten Fingern der nicht betroffenen Hand leichter angezogen werden ...





4 oder man verwendet eine spezielle Strumpfanziehhilfe.



Schuhe können mit elastischen Schuhbändern geschlossen werden, welche gar nicht gebunden werden müssen. Oder man verwendet eine spezielle Einhandbindetechnik (siehe Internet).

5



Beim Anziehen eines Pullovers oder einer Jacke immer mit der betroffenen Hand beginnen. Eventuell kann die Jackentasche an der gegenüberliegenden Seite mit einem Gegenstand, z.B. Handy oder Geldtasche, beschwert werden, um die Jacke leichter um den Rücken zu „schleudern“.

Zum Öffnen einer Flasche kann diese **1** zwischen den Oberschenkeln oder dem betroffenen Arm eingeklemmt werden. Um ein Abrutschen der Hand zu vermeiden kann der Verschluss mit einem Stück Antirutschmatte festgehalten werden.



6

2 Ein Schneidbrett kann mit Nägeln als Haltehilfe versehen werden. Zum Streichen eines Brotes kann die Schneidbrettkante als Widerhalt verwendet werden.



3 Auch beim Schälen von Gemüse sind die Nägel als Haltevorrichtung im Schneidbrett sehr hilfreich.





Sollte das Öffnen eines Joghurts schwer fallen, kann der Becher gegen die Wand eingeklemmt werden. **4**



5 Zum Schneiden empfiehlt sich ein Winkel-Sägemesser. Es erleichtert das Schneiden und ist besonders gelenkschonend. **6** Eventuell kann es auch mit einem Wiegemesser oder mit einem Pizzaroller



leichter fallen. Ein feuchtes Schwammtuch hält den Teller. Es gibt auch bereits vorgeschchnittenes Brot zu kaufen. **7**



Ein Zollstab mit rutschfester Unterlage kann zu einem stabilen Kartenhalter umfunktioniert werden.



Durch Tipps und Tricks in dieser Broschüre
kann der Alltag mit einer Hand vereinfacht
und leichter bewältigt werden.

Die Broschüre ist in
Zusammenarbeit mit
Sigunna Stadler, Daniela Svoboda, MSc.,
Katharina Wenschur, BSc.
und der ÖGHT entstanden.

In Anlehnung an die Arbeit von:

**Prof. Ragnhild Cederlund
& Marianne Neving**
Occupational Therapy
and Occupational Science
Medical Faculty, Lund University
P.O. Box 157
SE-22100 Lund
Sweden

Referenz
*Cederlund R et al. Coping strategies
in daily occupations 3 months after
a severe and major hand injury.*
Occ Ther Int. 2010; 17(1): 1–9.

**Österreichische Gesellschaft
für Handtherapie – ÖGHT**

Holzmeistergasse 7-9
1210 Wien

Tel: 0664/88 31 36 65
Fax: 01/897 43 58

www.oeght.at