

Alexas Erfahrungen mit der PNF

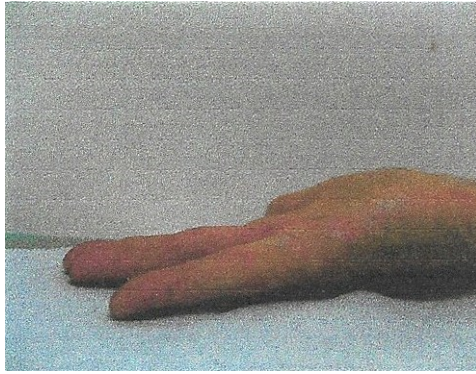
Ich habe mich noch nie an einem Forum im Internet beteiligt, aber da die Beiträge über die Dupuytren'sche Kontraktur für mich sehr hilfreich waren, möchte ich die Behandlung meiner Hand schildern. Vor etwa sieben Jahren, damals war ich 64, bildete sich ein Knoten in meiner rechten Handfläche und im Laufe der Jahre zog es den betroffenen Ringfinger im Grundgelenk krumm. Der Winkel war schließlich ca. 30 Grad.



Der Handknöchel wölbte sich nach oben und ich konnte mich mit der flachen Hand nicht mehr aufstützen. Ich suchte drei Handchirurgen auf, zwei wollten sofort operieren, einer war der Meinung, noch etwas zu warten. Aber bei allen sollte die Operation unter Vollnarkose stattfinden.

Inzwischen fielen mir ab und zu Gegenstände bei der Hausarbeit aus der Hand und das Plektrum beim Gitarrespielen ebenfalls. Es wurde ein OP-Termin vereinbart. Insgesamt waren vier Termine vorgesehen: 1. Operationsvorbereitung, 2. Operation, 3. Wundkontrolle, 4. Fadenentfernung. Wegen einer Grippe musste ich aber die OP aber absagen.

In dieser Zeit googelte ich im Internet und las von der Nadelfasziotomie. Obwohl mehr als 500 km entfernt von uns, entschied ich mich für eine Behandlung bei einem Experten für die PNF am 30.11.2017. Und es war genauso – wie von anderen Patienten in Forum beschrieben. Der Arzt informierte mich über die einzelnen Schritte, nach der örtlichen Betäubung wartete ich ein paar Minuten. Die Behandlung danach war total schmerzfrei, dauerte 15 – 20 min. und schließlich meinte der Arzt: „Wenn wir jetzt am Finger ziehen, und der knackt, haben wir alles richtig gemacht“. Es knackte und ich konnte es nicht fassen, der Ringfinger war gerade.



Ich bekam eine Gipsschiene und einen Verband angelegt und Rezepte für einen Handschuh mit integrierter Aluminiumschiene (nachts anzulegen) sowie eine Finger-Streckorthese (tagsüber stundenweise zu tragen). Nach Ablegen der Gipsschiene am nächsten Tag konnte ich problemlos Gitarre spielen und auch alle Arbeiten im Haushalt durchführen. Der kleine Hautriß war nach 3 Tagen verheilt.

Es ist schade, dass die Krankenkassen die PNF als Behandlungs-Methode so wenig wahrnehmen, ebenso sollte sie als Weiterbildungsmaßnahme für Handchirurgen empfohlen werden. Die PNF erspart Arbeitsausfälle, Behandlungskosten, Arztbesuche und geht schonend mit der Gesundheit um (Vollnarkose erübrigt sich).

Ich wünsche allen Betroffenen, dass sie Kenntnis von dieser schonenden Behandlung erfahren und bedanke mich bei dem Arzt und seinem Schwesternteam für das Gelingen!

Alexa