

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.

Ihr Reha-Team

Finger- und Handübungen

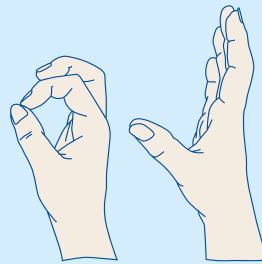
Hausübungsprogramm für die Finger- und Handgelenke

Ausgangsstellung: Sitz z. B. am Tisch oder lockerer Stand

Trainingsprinzipien: Regelmäßig und konzentriert trainieren!
Die Bewegungen sich bewusst machen und wiederholen!
Umfang und Intensität der Übungen/Übungsabfolgen steigern!
Auf entsprechende Pausen achten!
Ruckartige und andauernde Bewegungen und Belastungen gegen hohe Widerstände vermeiden!
Im Alltag Werkzeuge u. a. mit Griffverdickungen benutzen!

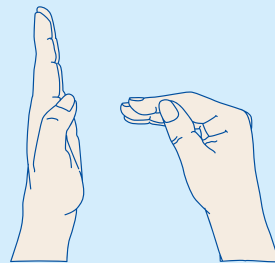
1. Übung: Das „O“

Handkante und Unterarme liegen auf dem Tisch, Finger sind gestreckt, mit Daumen- und Zeigefingerspitze ein rundes „O“ bilden, dabei die Fingerspitzen nur locker zusammenbringen, alle Gelenke von Daumen und Zeigefinger sind gebeugt, Finger wieder strecken, Daumen zeigt wieder nach oben, Übung mit Daumen und Mittelfinger bis kleinen Finger wiederholen



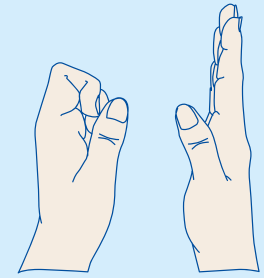
2. Das „Tor“

Ausgangsstellung wie bei 1.
Finger im Grundgelenk beugen (90°), Mittel- und Endgelenke möglichst gestreckt lassen, Spannung kurz halten, Finger wieder strecken



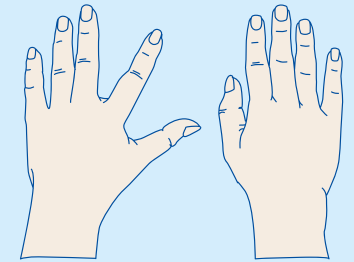
3. Die „kleine Faust“

Ausgangsstellung wie bei 1.
End- und Mittelgelenke der Finger beugen, im Grundgelenk gestreckt lassen, Spannung kurz halten, Finger wieder strecken



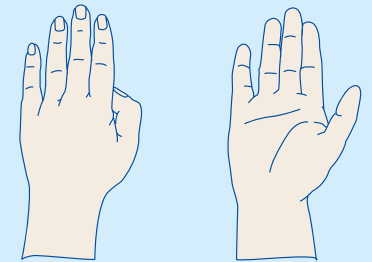
4. Das „Wandern“

Handinnenflächen und Unterarme liegen auf dem Tisch, Daumen beider Hände und anschließend die Finger in Richtung Körpermitte schieben (nicht anheben!), Spannung kurz halten, Hände lockern



5. Das „Umwenden“

Ausgangsstellung wie bei 4.
Unterarme nach außen drehen, so dass Handinnenfläche nach oben zeigt (Ellenbogen dabei am Körper lassen), Unterarme wieder zurückdrehen, so dass die Handinnenfläche wieder auf dem Tisch liegt



6. Daumenübung

Handrücken und Unterarme liegen locker auf dem Tisch, Daumen langsam zum Kleinfingerballen führen, Daumenendgelenk beugen, Daumen in Ausgangsstellung zurückbringen

