



KNETÜBUNGEN

Diese Knetübungen sollen die Beweglichkeit Ihrer Finger erhalten bzw. verbessern und Ihre Hand- und Fingermuskulatur stärken. Durch dieses Training können Sie rheumatischen Fehlstellungen entgegenwirken. Vermeiden Sie, die Knete mit Ihrer Kleidung in Kontakt zu bringen, da sie sich nur schwer entfernen lässt.

Allgemeine Grundsätze:

- Führen Sie die Übungen täglich 1/4 bis 1/2 Stunde durch.
- Wiederholen Sie jede Übung 3 – 4 mal.
- Legen Sie ggf. zwischendurch Pausen ein.
- Beachten Sie die Körperhaltung: Aufrechte Sitzhaltung nah am Tisch, beide Füße haben Bodenkontakt. Die Schultern sind entspannt, die Unterarme liegen auf dem Tisch, Unterarm und Hand bilden eine Linie (achsengerechte Haltung).
- Beachten Sie die Anmerkungen bei den einzelnen Übungen.
- Alle Übungen sollen schmerzfrei durchgeführt werden.



1. Kugel

Formen Sie mit der Knete eine Kugel, indem Sie Ihre Hand flach auf die Kugel legen. Rollen Sie stets zum Körper hin, mit der linken Hand im Uhrzeigersinn und mit rechten Hand dagegen. Achten Sie dabei auf ein achsengerechtes Handgelenk.

Achtung:

Vermeiden Sie eine Überstreckung Ihrer Gelenke.



2. Fladen

Legen Sie Ihre Hand flach auf die Kugel. Lassen Sie die Hand langsam in die Knete einsinken. Damit der Fladen größer wird, können Sie ihn mit dem Handballen gleichmäßig mit wenig Druck in alle Richtungen auseinanderziehen. Achten Sie auch hier auf ein achsengerechtes Handgelenk.



3. Streckübung

Ziel: Streckung der Mittelgelenke

Sie brauchen einen handgroßen Fladen. Legen Sie die Hand flach auf die Knete und ziehen Sie die Hand zum Körper. Auch hierbei ist ein achsengerechtes Handgelenk wichtig.

Achtung:

Vermeiden Sie eine große Druckbelastung. Sie sollen lediglich einen leichten Zug an den Fingergelenken verspüren.



4. Beugeübung

Ziel: Verbesserung des Faustschlusses

Setzen Sie Ihre Fingerspitzen auf den vorderen Rand des Fladens. Führen Sie den Unterarm auf den Tisch langsam nach vorne, so dass sich nach und nach alle Fingergelenke beugen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Achtung:

Ihre Hand sollte dabei in einer Linie zum Unterarm bleiben. Halten Sie während der Übung mit dem Unterarm Kontakt auf der Tischplatte. Fixieren Sie gegebenenfalls mit der anderen Hand. Vermeiden Sie ein Nachdrücken.

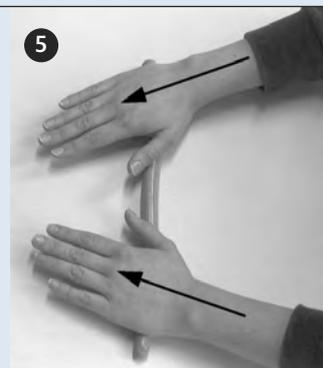


5. Rollen

Starten Sie mit einer Hand auf der Knete und rollen Sie mit der ganzen Hand. Wenn die Rolle breit genug ist, können Sie die andere Hand hinzunehmen. Es ist sinnvoll die Ellbogen vom Oberkörper leicht abzuspreizen, um ein achsengerechtes Handgelenk zu gewährleisten.

Achtung:

Die Finger sollen dabei nicht überstreckt werden.



6. Klavier spielen

Ziel: Übung entgegen der Abweichung der Finger zur Kleinfingerseite

Sie benötigen eine schulterbreite Rolle. Legen Sie die Rolle so hin, dass Ihre Unterarme auf dem Tisch liegen. Lassen Sie Ihre Fingerspitzen in die Rolle einsinken. Spreizen Sie den Daumen ab. Heben Sie nun den Zeigefinger etwas an und wandern zur Mitte. Nachdem Sie mit allen Fingern einmal daumenwärts gewandert sind, heben Sie die Hand komplett an und legen Sie die Finger wieder in die Ausgangsstellung.

Achtung:

Wandern Sie nur zur Daumenseite, um ein Abweichen zur Kleinfingerseite zu vermeiden. Die Finger sollten nicht überstreckt werden.



7. Umwendebewegung

Ziel: Erhalt der Drehbewegung im Unterarm

Sie benötigen eine schulterbreite Rolle. Fixieren Sie die Ellbogen neben dem Oberkörper und legen Sie die Handrücken schulterbreit auf den Tisch. Platzieren Sie die Knete in den Handinnenflächen. Klappen Sie nun die Enden der Knete um. Nehmen Sie erneut die Enden der Knete in die Hand, ziehen Sie die Rolle evtl. auseinander und wiederholen Sie das Umklappen.

Achtung:

Drehen Sie ausschließlich aus den Unterarmen.



8. Daumen

Ziel: Beugung des Daumenendgelenkes

Formen Sie eine Kugel, legen Sie diese in die Handfläche zwischen Daumen und Zeigefinger, so dass Daumen und Zeigefinger sie umfassen. Achten Sie darauf, dass die Finger ein „O“ bilden, d.h. alle Gelenke sind gebeugt. Strecken Sie Daumen und Zeigefinger und verfahren Sie so mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger usw..

Achtung:

Die Fingerspitzen sollten sich nur berühren und nicht fest aufeinander gedrückt werden.



9. Entspannungsübung

Sie benötigen eine handbreite Rolle. Legen Sie einen Arm bequem und achsengerecht auf den Tisch. Rollen Sie mit der anderen Hand mit der Knete über den Handrücken in Richtung Ellenbogen und wiederholen Sie den Vorgang einige Male.

Achtung:

Rollen Sie die Knete immer nur zum Körper hin, nie in Richtung Fingerspitzen, damit die Gewebsflüssigkeit zum Körper hin transportiert wird.

Sollten Sie zu diesem Übungsprogramm Fragen haben,
rufen Sie uns bitte an oder schicken Sie uns eine Mail.

Telefon: 02526 300 - 1613
ergo@st-josef-stift.de

Ergotherapie im
St. Josef-Stift Sendenhorst

St. Josef-Stift Sendenhorst

Orthopädisches Kompetenzzentrum
Rheumatologisches Kompetenzzentrum
Nordwestdeutschland
Endoprothesenzentrum Münsterland

Reha-Zentrum am St. Josef-Stift gGmbH

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 300 - 0
Fax: 02526 300 - 1010
verwaltung@st-josef-stift.de
www.st-josef-stift.de