



MOBILISATIONSÜBUNGEN FÜR DIE HÄNDE

Maximale Bewegung – Minimale Belastung

Diese gelenkschonenden Fingerübungen sollen Ihnen helfen, das maximale Bewegungsausmaß der Fingergelenke zu erhalten und die Finger- und Handmuskulatur zu stärken. Durch dieses Training kann den typischen, rheumatisch bedingten Fehlstellungen vorgebeugt werden.

Allgemeine Grundsätze:

- Führen Sie die Übungen täglich 15 bis 30 Minuten 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 (achsen-gerechte Haltung).
- Beachten Sie die Anmerkungen bei den einzelnen Übungen.
- Alle Übungen sollen schmerzfrei durchgeführt werden.

1. Die „Umwendebewegung“

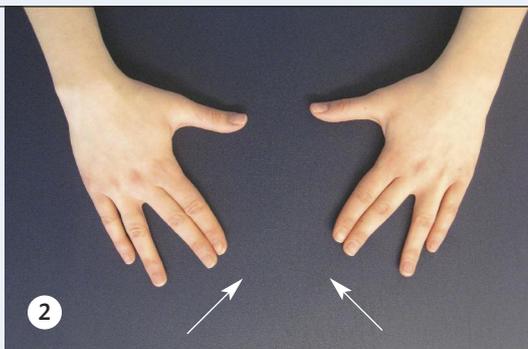
- Legen Sie Ihre Handinnenseiten auf den Tisch.
- Die Oberarme sind locker am Körper angelegt.
- Aus dem Ellenbogengelenk drehen Sie nun im Wechsel Ihre Hände nach außen und innen.
- Dabei weichen die Ellenbogen nicht vom Körper.

Wichtig: Wenn die Umwendbewegung schmerzhaft ist, dürfen Sie die Hände im Wechsel über die Handkante nach außen kippen.



2. Das „Klavier spielen“

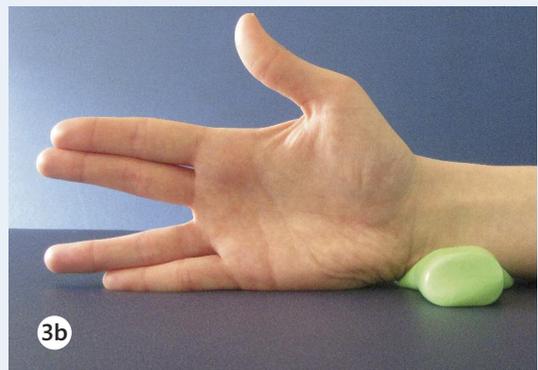
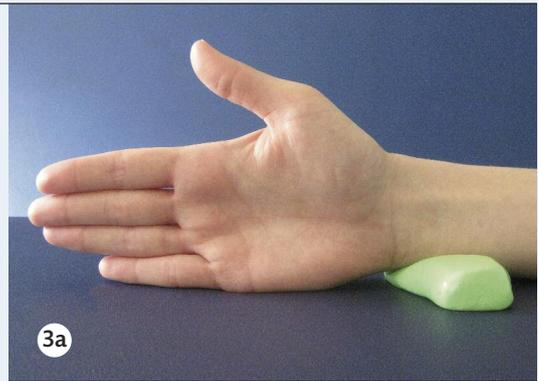
- Legen Sie die Handinnenseiten und Unterarme etwa schulterbreit auf den Tisch.
- Richten Sie Ihre Handgelenke und Finger möglichst zur Mittelachse aus.
- Schieben Sie zuerst den Daumen und dann nacheinander alle Finger zu sich (**nicht anheben**) und halten Sie einen Moment diese Position.
- Lockern Sie die Finger leicht.
- Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und beginnen Sie von vorne.



Wichtig: Nur in Pfeilrichtung üben !

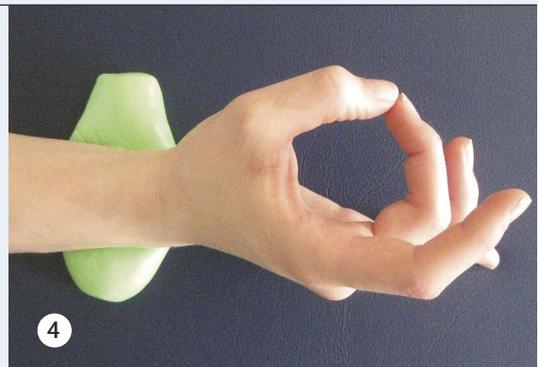
3. Das „Vertikale Wandern“

- Handkanten und Unterarme liegen wieder schulterbreit auf dem Tisch. Legen Sie zwischen Handgelenk und Tischplatte ein Polster, so dass sich die Hand in der **Mittelachse** befindet.
- Achten Sie darauf, dass die Finger ganz gestreckt sind.
- Strecken Sie den Daumen nach oben und ziehen Sie dann die Finger nacheinander hoch.
- Halten Sie einen Moment inne, bevor Sie diese Stellung wieder lösen. Dabei lassen Sie die Handkante auf der Tischplatte.
- Beginnen Sie erneut von vorne.



4. Das „O“

- Ausgangsposition wie bei Übung 3a
- Berühren Sie mit der Daumenspitze die Zeigefingerkuppen und bilden Sie dabei ein „O“. Dabei sollen alle Gelenke leicht gebeugt sein.
- **Die Fingerkuppen sollen sich nur leicht berühren!**
- Strecken Sie dann langsam Daumen und Zeigefinger.
- Führen Sie nacheinander alle Finger zum Daumen und bilden Sie dabei möglichst ein „O“.
- Lockern Sie aus und beginnen Sie erneut von vorne.



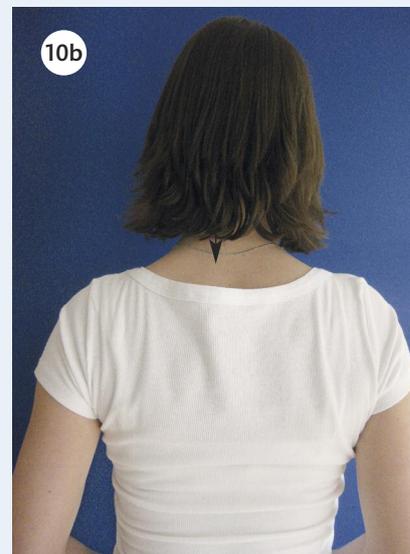
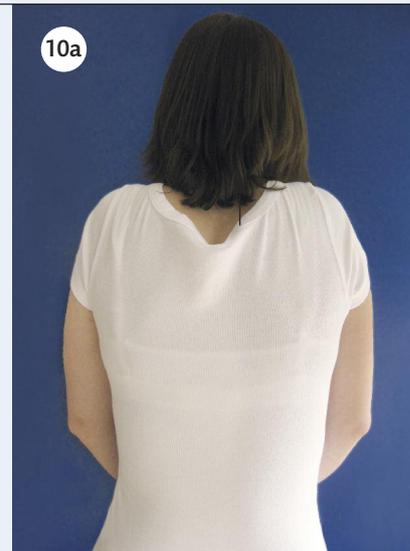
5. Das „Beugen der Fingergrundgelenke“

- Ausgangsposition wie bei Übung 3a
- Beugen Sie die Grundgelenke soweit es geht.
- Mittel- und Endglieder der Finger sollen dabei möglichst gestreckt sein.
- Halten Sie die Anspannung einen kurzen Moment bevor Sie sie wieder lösen.



10. Das „Lockern der Schultern“

- Legen Sie für diese Übung Ihre Arme entweder auf den Schoß oder lassen Sie sie locker am Körper hängen.
- Ziehen Sie Ihre Schultern zu den Ohren und halten Sie einen Moment diese Spannung, bevor Sie die Schultern **langsam** wieder locker lassen.
- Ziehen Sie nun Ihre Arme (Schulterblätter) in Richtung Boden.
- Halten Sie die Spannung einen Moment bevor Sie diese wieder lösen.
- **Der Oberkörper soll stets aufgerichtet bleiben.**
- Führen Sie jetzt Ihre Schulterblätter zusammen, halten einen Moment die Spannung und lösen sie dann wieder.
- Bilden Sie mit dem Oberkörper einen „Katzenbuckel“, lassen Sie dabei die Luft aus Ihrer Lunge entweichen, um beim Aufrichten wieder langsam einzuatmen.



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

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



6. Die „Kleine Faust“

- Ausgangsposition wie bei Übung 3a
- Bei **gestreckten Fingergrundgelenken** werden nur die Mittel- und Endglieder gebeugt.
- Anspannung einen Moment halten und sie dann wieder lösen.



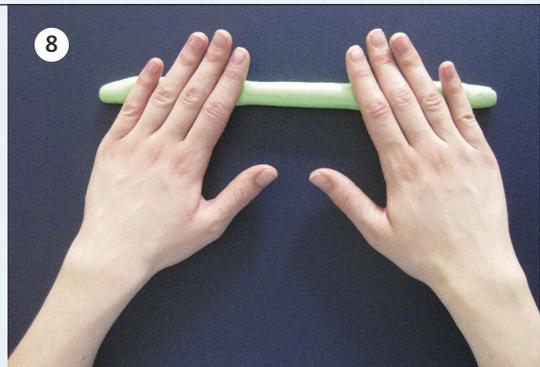
7. Das „Daumentraining“

- Für diese Übung benötigen Sie das Polster nicht unbedingt.
- Die Unterarme liegen bequem auf dem Tisch. Dabei zeigt die geöffnete Hand nach oben. Die Schultern nehmen eine entspannte Haltung ein.
- Sie wandern mit dem Daumen vom Grundgelenk des Zeigefingers bis zum Grundgelenk des kleinen Fingers und im großen Bogen zurück. Das Daumenendgelenk sollte dabei leicht gebeugt sein.
- Lockern Sie die Hand aus und beginnen Sie erneut von vorne.



8. Das „Rollen“

- Legen Sie eine Rolle an die Tischkante.
- Legen Sie Ihre Fingerspitzen darauf.
- Unterarm und Hand sollen möglichst in einer geraden Linie bleiben (achsengerecht).
- Rollen Sie nun die Rolle nach vorne, bis Ihre Ellenbogen gestreckt sind.
- **Der Oberkörper soll aufrecht bleiben.**



9. Das „Fingergeschicklichkeitstraining“

- Legen Sie die Rolle wieder an die Tischkante und legen Sie die Fingerspitzen einer Hand oben drauf.
- Wandern Sie nun mit den Fingern und leicht abgespreiztem Daumen auf der Rolle nach vorne, bis der Ellenbogen gestreckt ist, und dann wieder zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung einige Male, um dann mit der anderen Hand zu üben.

