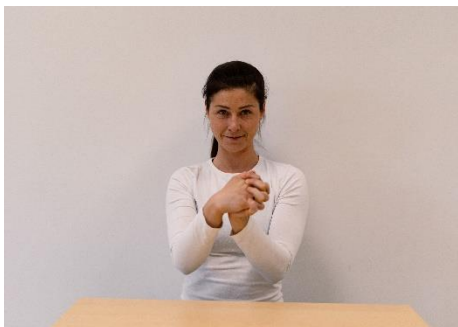


Finger-/Hand

Mobilisation des Handgelenks



10 Wiederholungen – 1 Satz

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Verschränken Sie Ihre Finger und halten Sie die Ellbogen gebeugt.

Führen Sie eine kreisende Bewegung im und gegen den Uhrzeigersinn durch. Versuchen Sie im Anschluss die Bewegung einer liegenden „8“ (∞) durchzuführen. Steigern Sie die Übung indem Sie Ihre Ellbogen dabei langsam strecken und wieder beugen.

Aktive Pronation / Supination

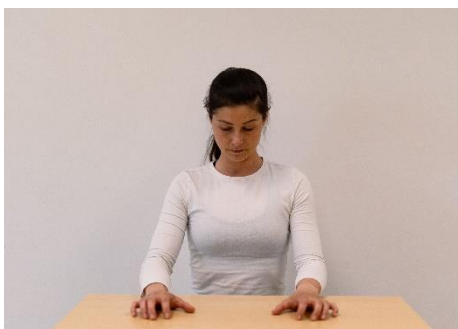


10 Wiederholungen – 1 Satz

Setzen Sie sich aufrecht an einen Tisch und legen Sie den betroffenen Arm entspannt ab. Halten sie einen Stift in der Hand.

Drehen Sie ihre Handfläche langsam und kontrolliert nach oben und im Anschluss nach unten. Achten Sie dabei darauf, dass die Bewegung ohne Schwung und Ausweichbewegung im Ellbogen stattfindet.

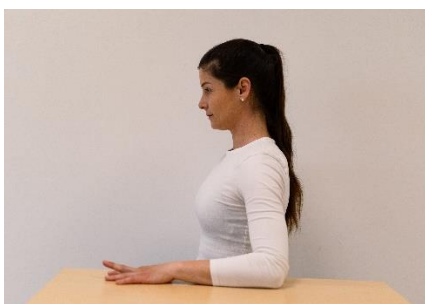
Fingerflexion / Fingerextension



10 Wiederholungen – 1 Satz

Legen Sie ihre Hände und Unterarme entspannt am Tisch ab. Beugen Sie langsam und kontrolliert ihre Finger und strecken Sie diese anschließend wieder aus. Führen Sie die Bewegung so endgradig wie möglich aus.

Isolierte Extension einzelner Finger



3 Wiederholungen – 1 Satz

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die Hand entspannt am Tisch ab.

Heben Sie nacheinander einen einzelnen Finger gestreckt von der Unterlage ab, während die anderen Finger und Ihre Handfläche weiterhin flächigen Kontakt zur Unterlage haben.

Variante: zusätzliche kreisende Bewegung des angehobenen, gestreckten Fingers.

Daumenopposition



10 Wiederholungen – 1 Satz

Legen Sie ihren Handrücken entspannt auf der Unterlage ab. Berühren Sie jeweils nacheinander alle Fingerspitzen mit der Daumenspitze, während der Handrücken in flächigem Kontakt mit der Unterlage bleibt. Berühren Sie im 2. Durchgang das End-, Mittel- und Grundgelenk des kleinen Fingers mit Ihrer Daumenspitze.

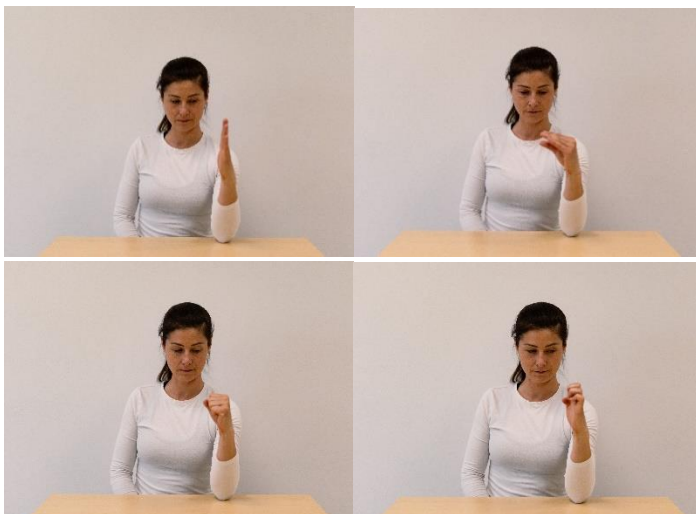
Abduktion und Adduktion der Finger



10 Wiederholungen – 1 Satz

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hand auf der Unterlage ab. Halten Sie die Finger möglichst gestreckt und spreizen Sie die Finger so weit wie möglich auseinander. Halten Sie in der Endposition die Spannung (7 Sekunden) und kehren Sie langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Schulter und Ellbogen werden während der gesamten Übung ruhig gehalten.

Sehnen-Gleit-Übung



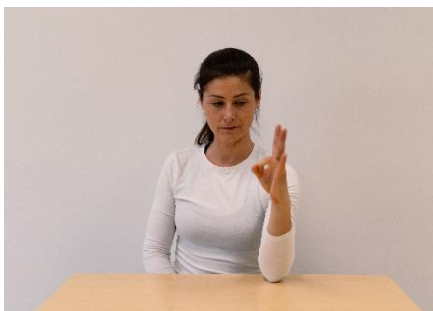
10 Wiederholungen – 1 Satz

Setzen Sie sich aufrecht hin und aktivieren Sie die Rumpfmuskulatur. Stellen Sie Ihren Ellbogen am Tisch auf und halten Sie das Handgelenk während der gesamten Übung gerade.

Die Sehnen-Gleit-Übung ist eine Kombinationsbewegung aus 4 Übungen:

- 1) Finger vollständig gestreckt
 - 2) Finger gestreckt, Grundgelenke gebeugt („Dach“)
 - 3) Finger und Grundgelenke gebeugt („Faust“)
 - 4) Finger gebeugt, Grundgelenke gestreckt („Krallen“)
- Versuchen Sie nun diese 4 Übungen zu einer harmonischen Bewegung zu kombinieren.
-

Aktive Extension gegen Widerstand (Schnipsen)



3 Wiederholungen – 1 Satz

Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie bei Bedarf den Ellbogen am Tisch auf. Halten Sie Ihr Handgelenk gestreckt. Starten Sie mit Daumen und Zeigefinger in der „Schnips“-Position (Daumenspitze berührt den Nagel des Zeigefingers). Strecken Sie nun aktiv ihren Zeigefinger während der Daumen dagegenhält. Es findet keine sichtbare Bewegung statt. Halten Sie die Spannung für 7 Sekunden bevor Sie mit dem nächsten Finger fortfahren.
