

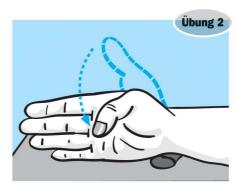
Dr. med. G. Schöppe Dr. med. A. N. Waubke Dr. med. A. Helfenstein Heisinger Str. 15 45134 Essen-Stadtwald Tel 0201 / 523435-10 www.orthoplus.net

Bewegungsübungen für die Hand- und Fingergelenke

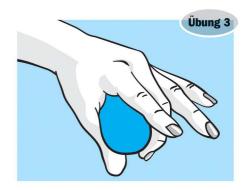
Für die abgebildeten Übungen können Sie einen weichen Schaumstoffball oder ein Stück Knetmasse verwenden. Knetmasse ist in verschiedenen Härtegraden erhältlich.



- Setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie Unterarm und Handkante bequem und gerade auf. Den Raum zwischen Handgelenk und Tischplatte können Sie zusätzlich mit einem Polster, z.B. einer dünnen Schaumstoffrolle, ausgleichen.
- Umfassen Sie den Ball mit allen fünf Fingern und kneten sie ihn.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



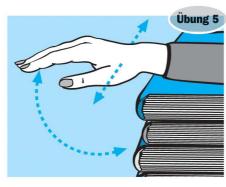
- Legen Sie Unterarm und Handkante wie in Übung 1 beschrieben bequem und gerade auf den Tisch.
- Der Daumen zeigt nach oben.
- Führen Sie nun den Daumen über die Handinnenfläche zum Kleinfingergrundgelenk und wieder zurück.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



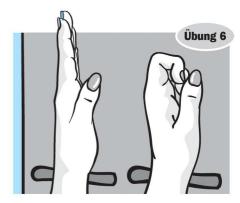
- Umfassen Sie den Ball mit einer Hand.
- Drücken Sie nun zunächst mit dem Daumen, dann mit dem Zeigefinger, danach mit dem Mittelfinger, sodann mit dem Ringfinger und zuletzt mit dem kleinen Finger den Ball in Richtung Daumenballen.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



- Legen Sie beide Handflächen aufeinander (Daumen nach oben).
- Öffnen Sie die Hände vorn (Handwurzeln bleiben aneinander) und nehmen Sie den Ball zwischen beide Handflächen.
- Drücken Sie jetzt mit beiden Daumen den Ball mehrmals kräftig in Richtung der kleinen Finger.



- Legen Sie Ihren Unterarm bequem auf eine feste Unterlage (z.B. einen Stapel Bücher oder eine Tischplatte). Die Hand soll frei beweglich sein
- Bewegen Sie nun die Hand abwechselnd nach rechts und links, oben und unten.
- Bitte keine kreisförmige Bewegung machen!
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



- Legen Sie Unterarm und Handkante wie in Übung 2 beschrieben auf den Tisch.
- Bei gestreckten Fingergrundgelenken beugen Sie nur die Mittel- und Endglieder zur "kleinen Faust".
- Spannung einen Moment halten und dann wieder lösen.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.