

Übungsprogramm für zu Hause

- Jede Übung sollte nacheinander mit jeder Hand geübt werden
- Die Reihenfolge der Übungen ist egal!
- Führen Sie die Übungen täglich $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde durch
- Bei allen Übungen sind die allgemeinen Gelenkschutzregeln zu beachten
- Nicht über die Schmerzgrenze hinaus arbeiten!
- Auf einen geraden Rücken und eine gesunde Sitzhaltung achten!
- Wenn die Hände auf den Tisch gelegt werden, sollte man eine gerade Linie vom Mittelfinger über das Handgelenk bis zum Ellbogen ziehen können
- Zwischen den Übungen sollten die Hände locker ausgeschüttelt werden
- Es ist nicht das Ziel, diese Übungen so schnell wie möglich machen zu können!!
- Machen Sie die Übungen langsam und nicht alle hintereinander
- Achten Sie auf Pausen!

Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit

Übung 1: Das "Klavier spielen"

Hände und Unterarme auf den Tisch legen
 Handgelenke nach außen leicht abwinkeln
 Daumen spreizen
 Finger nicht anheben und nacheinander in Richtung Daumen ziehen
 Wieder von vorne beginnen



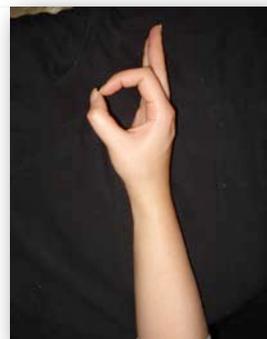
Übung 2: Das "vertikale Wandern"

Unterarm auf den Tisch legen
 Legen Sie zwischen Handgelenk und Tischplatte ein Polster
 Daumen nach oben ziehen
 Finger nacheinander hochziehen und halten, dabei den Kleinfinger und die Handkante nicht vom Tisch abheben



Übung 3: Das "O"

Unterarm auf den Tisch auflegen
 Mit Daumen und Zeigefinger ein rundes „O“ formen; dabei die Fingerspitzen nicht zusammen drücken
 Nacheinander mit jedem Finger und Daumen ein „O“ formen
 Nach jedem „O“ die Finger wieder strecken und Daumen spreizen



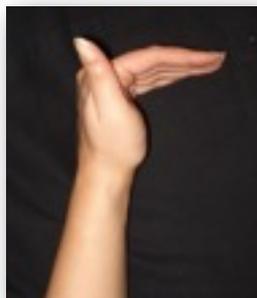
Übung 4 Die "kleine Faust"

Unterarm auf den Tisch auflegen
End- und Mittelfingergelenke bei gestreckten
Grundgelenken beugen (kleine Faust)



Übung 5: Das "Beugen der Fingergrundgelenke"

Unterarm auf den Tisch legen
Finger bleiben gestreckt,
gebeugt nur in den Grundgelenken



Übung 6: Das "Daumentraining"

Handinnenfläche zeigt nach oben
Daumen abspreizen und zum
Kleinfingerballen führen
Anschließend wieder abspreizen



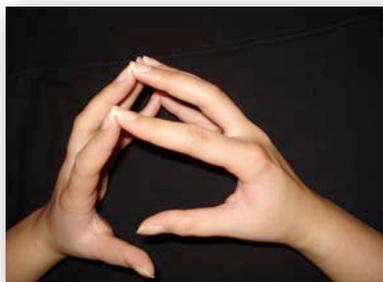
Übung 7: Das "Rollen"

Fingerspitzen auf eine Rolle legen, möglichst
dicht an der Tischkante
Rollen (nicht fest drücken), bis die Ellbogen
ganz gestreckt sind
Zurück rollen
Bei dieser Übung besonders auf einen geraden
Rücken achten!

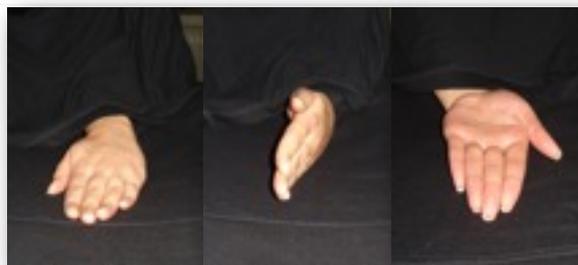


Übung 8: Das "Däumchendrehen"

Ellbogen auf den Tisch stellen
 Fingerkuppen zusammen führen
 Die Daumen drehen sich einzeln um ihre eigene Achse („Däumchen drehen“)
 Diese Übung häufiger wiederholen
 Dann die Daumen wieder zusammen stellen
 Diese Übung mit allen Fingern einzeln wiederholen

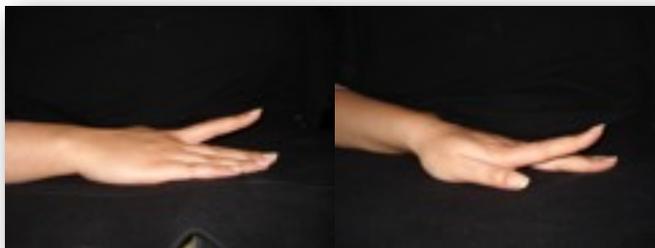
Übung 9: Das "Hände wenden"

Hände auf den Tisch legen
 Ellbogen und Oberarm liegen seitlich am Körper, nicht ausweichen!
 Hände drehen und Handrücken auflegen
 Die Hände sollen wieder an der gleichen Stelle liegen

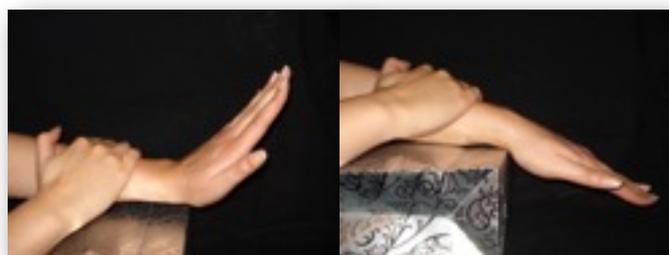
Übung 10: Das "Fingertippen"

Die Hände mit den Handinnenflächen auf den Tisch ablegen, den Zeigefinger nach oben anheben, dann wieder ablegen

Dann nacheinander den Mittel-, den Ring-, und den kleinen Finger anheben und wieder ablegen

Übung 11: Das "Handgelenkwippen"

Schräg vor den Tisch setzen
 Unterarme und Ellenbogen liegen auf dem Tisch
 Unterarm mit der anderen Hand fixieren
 Handgelenke langsam nach unten und nach oben beugen



Übungen zur Lockerung der Muskulatur

Übung 1:

Den linken Arm nach oben strecken, wobei der Ellbogen und das Handgelenk gestreckt sein soll
Hand im Wechsel drehen, als ob man eine Glühbirne rein- und raus- drehen will

Übung 2:

Unterarme flach auf den Tisch legen

Einen Arm anheben (möglich mit gestreckten Fingern), wobei der Ellbogen auf dem Tisch aufgestützt wird

Mittelfinger und Unterarm sollten eine Linie ergeben

Kurz halten und wieder ablegen

Übung 3:

Linke Hand ruht auf dem Tisch, Ellbogen gestreckt

Rechte Hand fährt nun den linken Arm von den Fingern bis zur Schulter hoch und wieder runter

Dann Seite wechseln

Übung 4:

Legen Sie die Arme auf den Schoß

Ziehen Sie ihr Schultern zu den Ohren und halten Sie einen Moment die Spannung und lösen sie dann wieder

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, und beim Aufrichten wieder langsam ausatmen

Übung 5:

Hand flach auf den Tisch legen, Finger auseinander spreizen und wieder dicht zusammen legen
Hand wechseln