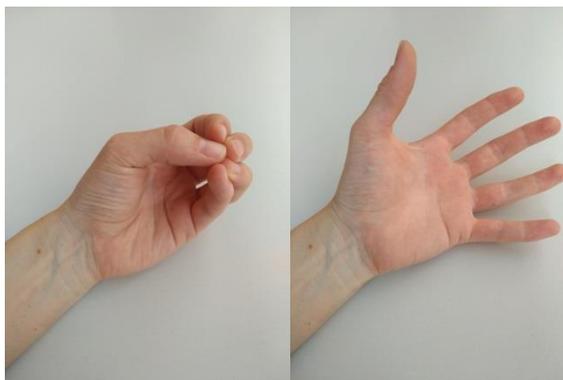


Übungen bei Polyarthrose der Fingergelenke

Sie können die Übungen im Stehen oder im Sitzen durchführen. Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet ist. Wiederholen Sie jede Übung 10-15-mal und lockern Sie vor jeder Übung die Arme aus.

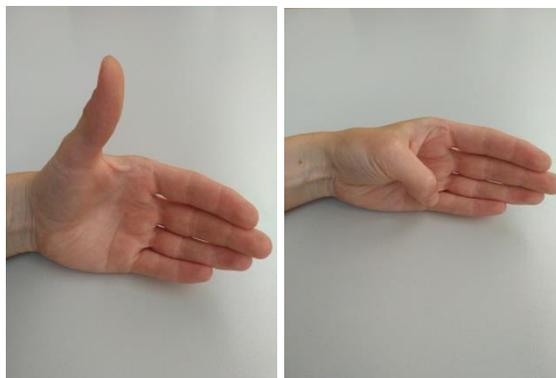
1. Blume

Alle Fingerspitzen einer Hand zusammenführen und danach wieder auseinanderstrecken. Darauf achten, dass die Handflächen beim Zusammenführen der Finger eine Grube bilden.



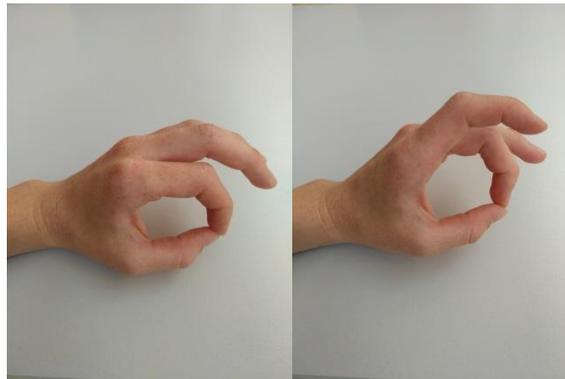
2. Daumenübung

Handkante auf eine Unterlage (Tisch etc.) legen. Die Daumenspitzen zum Grundgelenk des kleinen Fingers führen. Dann den Daumen wieder weg strecken.



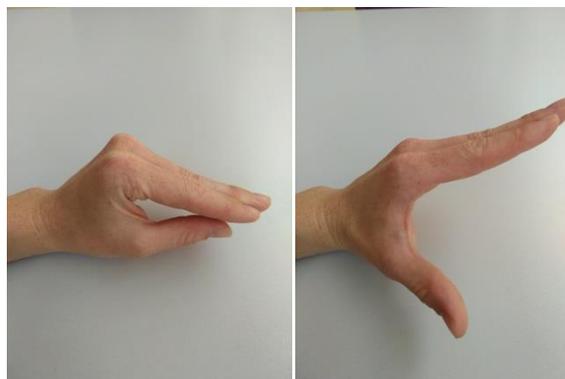
3. Fingerspiel

Nacheinander mit dem Daumen alle Fingerspitzen einer Hand berühren. Finger und Daumen sollten einen möglichst runden Kreis bilden und alle Fingergelenke leicht gebeugt sein.



4. Krokodil

Hand öffnen und schließen wie ein Krokodilmaul. Die Finger bleiben dabei gestreckt.



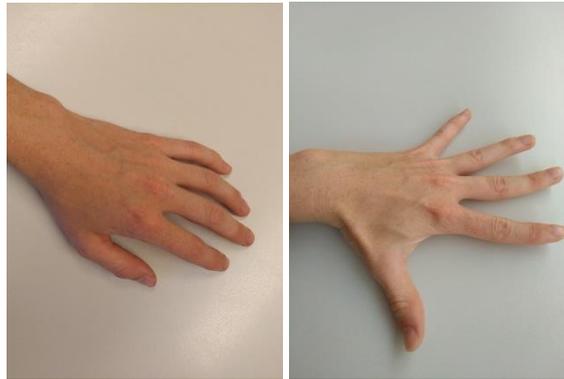
5. Finger strecken

Handfläche auf eine Unterlage legen und nacheinander jeden einzelnen Finger so weit wie möglich hochheben und wieder senken.



6. Finger spreizen

Handfläche auf eine Unterlage legen. Alle Finger gleichzeitig weit voneinander spreizen und wieder schließen.



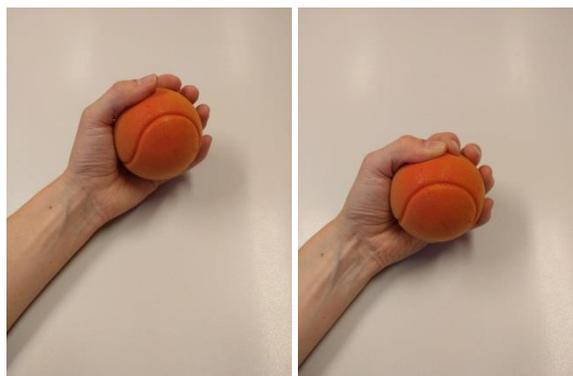
7. Hohlhand

Ball so rund wie möglich umfassen und den Ball „einsaugen“, damit sich ein rundes Handgewölbe bilden kann. Am besten legen Sie dazu den Ball auf eine Unterlage und umgreifen ihn von oben. Der Unterarm sollte dabei gut auf der Unterlage aufliegen.



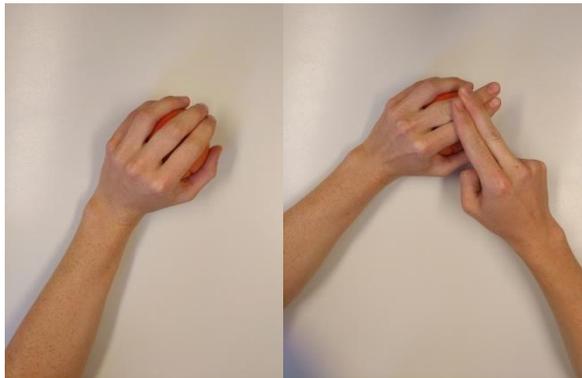
8. Faustschluss

Ball wieder möglichst rund umfassen und „einsaugen“. Dann alle Fingerspitzen gleichzeitig SANFT in den Ball drücken und wieder locker lassen. Im Anschluss den Ball nur mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Diese Übung mit Mittelfinger, Ringfinger und Kleinfinger wiederholen.



9. Streckung der Fingergelenke

Ball auf eine Unterlage legen, die Hand so darüber, dass das zu streckende Gelenk gerade noch aufliegt. Mit einem Finger der anderen Hand den unteren Gelenkspartner stützen und dann den Finger strecken so weit es geht.



10. Gelenksentlastung

Handfläche auf eine Unterlage (Tisch, Buch etc.) legen. Einen Finger nahe am betroffenen Gelenk fassen. Dann das Gelenk sanft auseinander ziehen und leicht wieder zusammen schieben. Diese Übung wirkt schmerzlindernd und unterstützt die Verteilung der Gelenksschmiere. Sie kann mit jedem Fingergelenk bzw. auch dem ganzen Handgelenk durchgeführt werden.



„Die Inhalte dieses Handouts wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Experten erstellt. Bestehen noch Unsicherheiten hinsichtlich der Ausführung, wenden Sie sich bitte an unsere Ärzte und Therapeuten. Eine Haftung für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die sich durch die Ausübung ergeben, ist ausgeschlossen.“