

Kräftigungsübungen

für die Hand- muskulatur

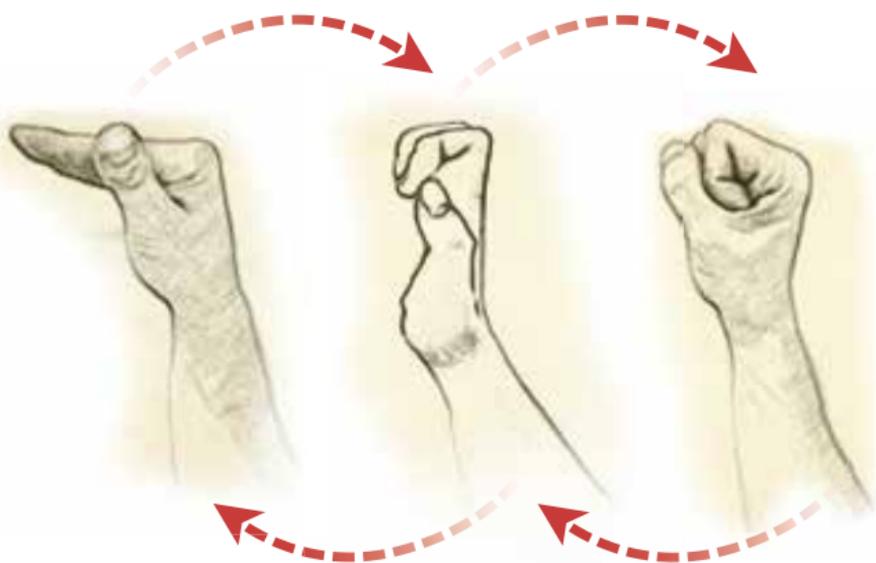
Informations-
und Übungshandout



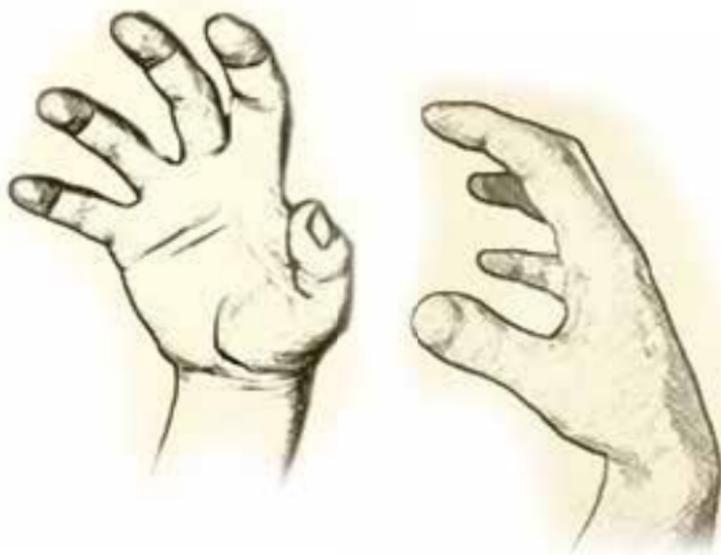
- Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis. Achten Sie darauf, dass in jedem Gelenk eine gleichmäßige Beugung stattfindet. Wiederholen Sie diese Übung mit allen anderen Fingern (Mittelfinger und Daumen, Ringfinger und Daumen, kleiner Finger und Daumen). Achten Sie auch hier auf die gleichmäßige Beugung jedes Gelenks.



- Ellenbogen ist aufgestellt. Machen Sie ein „Dacherl!“ (nur die ersten Gelenke [= Grundgelenke] sind gebeugt). Wechseln Sie in die „kleine Faust“ (das erste Gelenk [= Grundgelenk] ist gestreckt, die anderen Fingergelenke sind gebeugt). Nun wechseln Sie in eine Fauststellung. Von der Fauststellung geht es wieder umgekehrt zuerst in die „kleine Faust“ und dann ins „Dacherl!“.



- Formen Sie eine Krallenhand und achten Sie darauf, dass in jedem Fingergelenk eine leichte Beugung stattfindet.



- Legen Sie die Handfläche auf den Tisch. Der Mittelfinger liegt in der Verlängerung des Unterarms. Spreizen Sie den Daumen auf die Seite weg und legen Sie ihn dort ab. Nun legen Sie nacheinander die anderen Finger einzeln daumenwärts ab. Danach das Ganze mit dem kleinen Finger beginnend in die andere Richtung.



- Streichen Sie mit dem Daumen entlang der Unterseite der Finger hinauf und hinunter. Wiederholen Sie dies mit jedem Finger. Anschließend streichen Sie nacheinander mit jedem Finger an der Unterseite des Daumens entlang.



- Legen Sie den Handrücken auf den Tisch. Bewegen Sie den Daumen in einem größtmöglichen Bogen zum Grundgelenk des kleinen Fingers. Stellen Sie sich vor, als ob ein Ball in der Hand liegt, um den Sie herum müssen, um zum Grundgelenk zu gelangen.



- Halten Sie die Fingergelenke so fest, dass nur das letzte Gelenk beweglich ist. Nun beugen Sie nur dieses Gelenk mehrmals. Wiederholen Sie diese Übung mit allen Fingern und den jeweils letzten Gelenken.



- Legen Sie die Hand so ab, dass nur die Fingerspitzen die Tischfläche berühren. In jedem Fingergelenk sollte eine leichte Beugung sein. Nun heben Sie jeweils einen Finger an, hierbei bleiben die beiden vorderen Gelenke in einer leichten Beugung, das Heben der Finger erfolgt aus dem Grundgelenk.



EVANGELISCHES KRANKENHAUS



Herausgeber:

Evangelisches Krankenhaus

Hans-Sachs-Gasse 10–12, 1180 Wien

Tel.: +43 1 404 22-0

Text: Lisa Dresch, Fabian Rosenkranz

Grafik: Grösel & Grösel Grafik



www.ekbwien.at