

Hand/Handgelenkmobilisationsübungen

Alle Übungen werden täglich 10-15-mal wiederholt

Übung 1:

Beide Handflächen liegen auf dem Tisch auf. Abwechselnd Finger spreizen und schließen.



Übung 2:

Handflächen liegen beide auf der Tischplatte auf. Abwechselnd Handflächen nach oben und nach unten drehen.



Übung 3:

Beide Handflächen liegen auf der Tischplatte auf und bewegen sich gleichzeitig wie ein Scheibenwischer nach rechts und links.



Übung 4:

Faust machen und Finger wieder strecken.



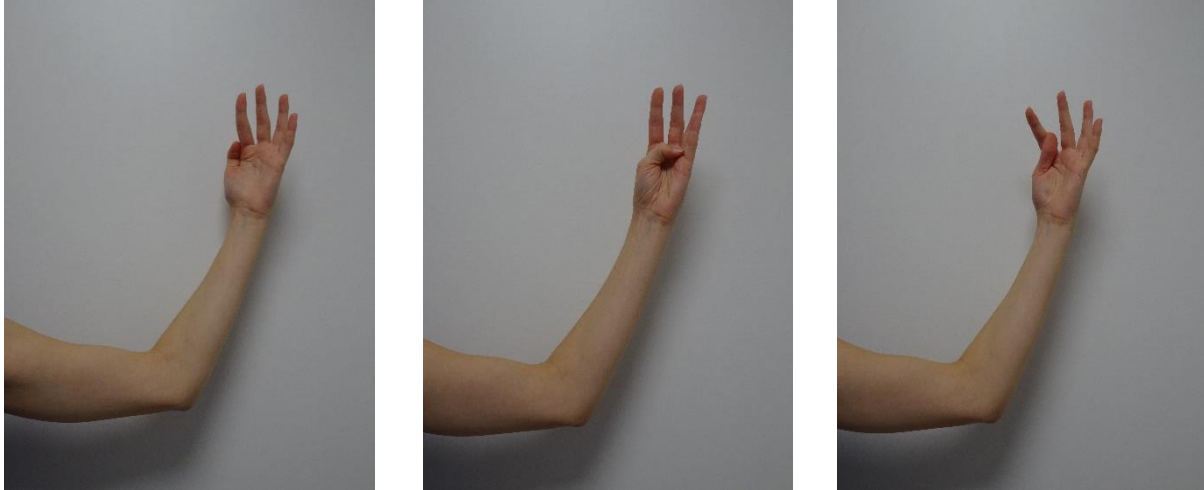
Übung 5:

„Ring machen“ Ausgangsstellung: Ellbogen auf Tisch aufstellen und der Daumen berührt jede Fingerspitze und wieder zurück.



Übung 6:

Ausgangsstellung: Ellbogen auf Tisch aufstellen und der Daumen streicht z.B.: von Zeigefingerspitze seitlich links und rechts hinunter. Danach mit allen Fingern wiederholen.



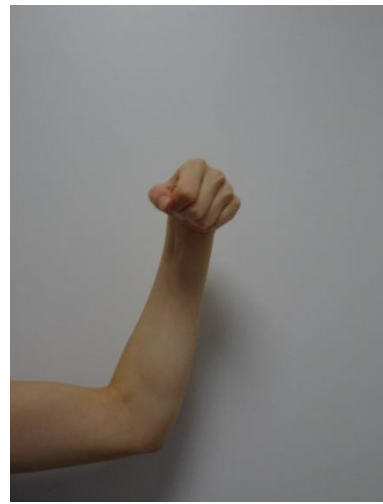
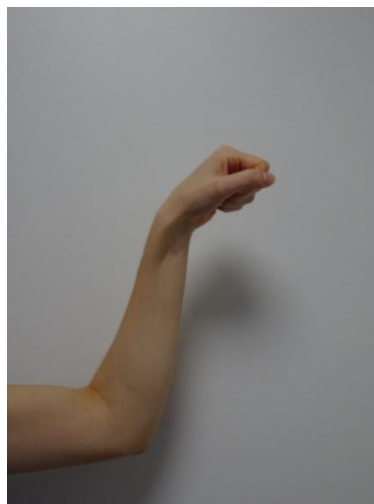
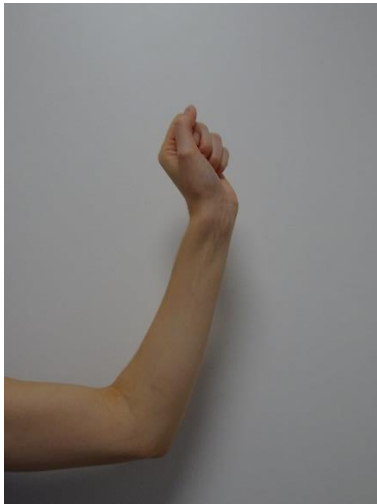
Übung 7:

„Kralle“ machen-Fingermittel- und Endgelenke werden gebeugt und wieder gestreckt.



Übung 8:

Ausgangsstellung: Ellbogen auf Tisch abstützen und Kreise aus dem Handgelenk zeichnen (Richtung wechseln). Danach aus dem Handgelenk eine liegende und stehende Acht zeichnen.



Übung 9:

“Große Brücke“ Handflächen schauen zueinander, Finger bleiben gestreckt und nur die Handgelenke beugen sich zueinander.



Übung 10:

„Kleine Brücke“ Handflächen schauen zueinander, Finger im Mittel- und Endgelenk sowie im Handgelenk gestreckt und Finger zusammenführen. Beugung erfolgt im Grundgelenk.



Übung 11:

„Raupe“ Handfläche liegt auf der Tischplatte und mit gestreckten Fingern einen Hohlraum formen. Grundgelenke ziehen zur Decke

