

Übungen zur Fingermobilisation

Diese gelenksschonenden Fingerübungen können helfen, das Bewegungsausmaß der Fingergelenke zu erhalten und die Finger- und Handmuskulatur zu stärken.

Wiederholen Sie die für Sie passenden Übungen jeweils 10-15 Mal, 1-2 Mal am Tag. Alle Übungen sollen schmerzfrei durchgeführt werden.



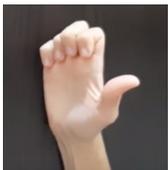
1. FAUST MACHEN

Finger in vollem Bewegungsausmaß beugen und strecken.



2. DACH FORMEN

Fingergrundgelenke beugen und strecken.



3. KLEINE FAUST

Finger beugen und strecken, Grundgelenke bewegen sich nicht.



4. HAND AUSSTREICHEN

Ziehen Sie die Finger entlang der Handinnenfläche.



5. RING FORMEN

Mit dem Daumen die Fingerspitzen berühren. Versuchen Sie dabei einen möglichst runden Ring zu formen.



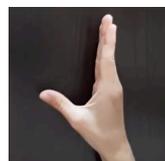
6. FINGER STREICHELN

Streicheln Sie mit dem Daumen die Langfinger entlang.



7. KNOSPE

Finger ausgestreckt zusammenführen und öffnen.



8. DAUMEN KREISEN

Kreisen Sie mit dem Daumen in beide Richtungen.



9. FINGER VOM TISCH HEBEN

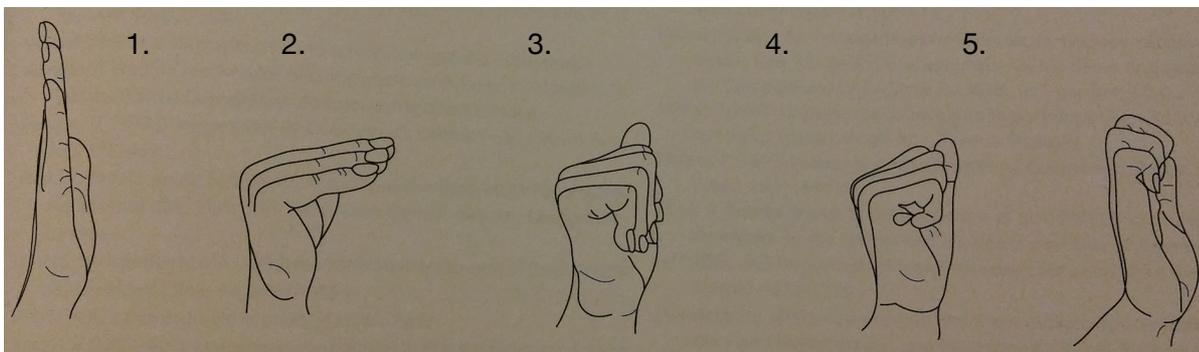
Die Hände mit den Handinnenflächen auf dem Tisch ablegen, die Finger einzeln nach oben anheben, dann wieder ablegen.

Sehnengleiten

Die nachfolgenden Übungen können einzeln, aber auch nacheinander in einer fließenden Bewegung, zur Mobilisierung der Beuge- und Strecksehnen durchgeführt werden. Die Durchführung erfolgt ohne Kraftanstrengung.

Ausgangsposition: Hand ruht auf der Kleinfingerhandkante oder: der Arm ist am Ellbogen aufgestellt.

1. Alle Finger vollständig gestreckt.
2. „Dacherrl“: Finger sind gestreckt, Beugung in den Grundgelenken.
3. „Flache Faust“: Grund- und Mittelgelenke beugen, Endgelenke gestreckt. (> Faust, ohne die Fingerspitzen einzurollen.)
4. „Faust“: Fingerspitzen zur Handfläche hin einrollen.
5. „Kralle“: Grundgelenke gestreckt, Mittel- und Endgelenke maximal beugen.



Bildquelle: Waldner-Nilsson, B. (2009). Handrehabilitation, Band 1.