

Bewegungsübungen für die Hand- und Fingergelenke

Ratgeber für Patienten mit rheumatischen Beschwerden

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie waren heute wegen Schmerzen bzw. Bewegungseinschränkungen der Hände bei Ihrem Arzt. Er hat für Sie ein stark wirksames und gut verträgliches Medikament ausgewählt, das Ihre Beschwerden lindert. Bitte nehmen Sie es nach Anweisung Ihres Arztes ein und verändern Sie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt nicht die vereinbarte Dosierung, insbesondere nicht, wenn Sie sich besser fühlen.

Ihre Erkrankung lässt sich positiv beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird und Sie aktiv die Maßnahmen Ihres Arztes unterstützen.

Eine dieser wichtigen Maßnahmen ist die gezielte Bewegungstherapie. Hier haben Sie es buchstäblich selbst in der Hand, durch regelmäßige Übungen die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Finger und Hände zu erhalten bzw. spürbar zu verbessern.

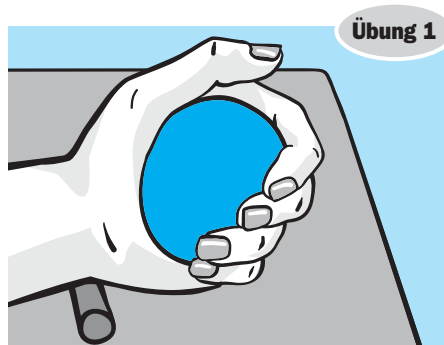
Die Übungen dürfen ruhig ein wenig anstrengend sein, sollen jedoch keinesfalls Schmerzen auslösen. Sollte dies der Fall sein, brechen Sie die betreffende Übung bitte ab und streichen Sie sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt gegebenenfalls aus Ihrem Übungsprogramm.

Führen Sie die Übungen möglichst regelmäßig (z.B. 2x täglich) durch.

Auf jeden Fall gilt: Art und Umfang der Übungen sind abhängig von Ihrer individuellen Erkrankung! Konkrete Empfehlungen erhalten Sie von Ihrem Arzt.

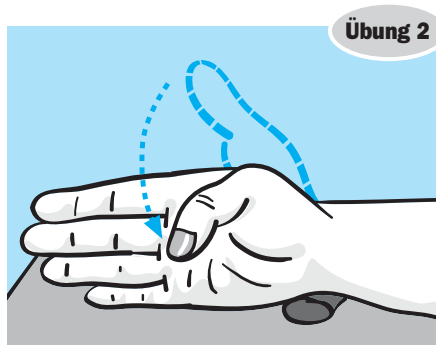
Ihr Arzt steht Ihnen mit seinem Rat und seiner Hilfe zur Seite. Durch aktive Mitarbeit können Sie selbst viel zur Bekämpfung Ihrer Krankheit beitragen. Wir wünschen Ihnen hierbei viel Erfolg und gute Besserung!

Für die abgebildeten Übungen können Sie einen weichen Schaumstoffball oder ein Stück Knetmasse verwenden. Knetmasse ist in verschiedenen Härtegraden erhältlich.



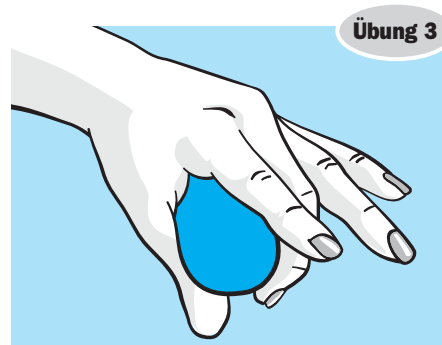
Übung 1

- Setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie Unterarm und Handkante bequem und gerade auf. Den Raum zwischen Handgelenk und Tischplatte können Sie zusätzlich mit einem Polster, z.B. einer dünnen Schaumstoffrolle, ausgleichen.
- Umfassen Sie den Ball mit allen fünf Fingern und kneten sie ihn.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



Übung 2

- Legen Sie Unterarm und Handkante wie in Übung 1 beschrieben bequem und gerade auf den Tisch.
- Der Daumen zeigt nach oben.
- Führen Sie nun den Daumen über die Handinnenfläche zum Kleinfingergrundgelenk und wieder zurück.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



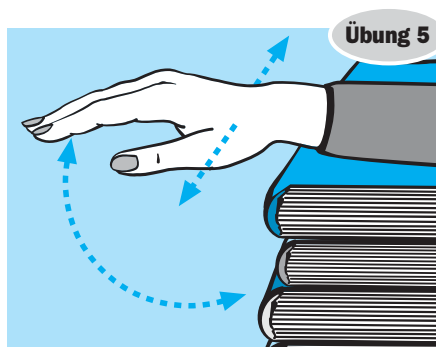
Übung 3

- Umfassen Sie den Ball mit einer Hand.
- Drücken Sie nun zunächst mit dem Daumen, dann mit dem Zeigefinger, danach mit dem Mittelfinger, sodann mit dem Ringfinger und zuletzt mit dem kleinen Finger den Ball in Richtung Daumenballen.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



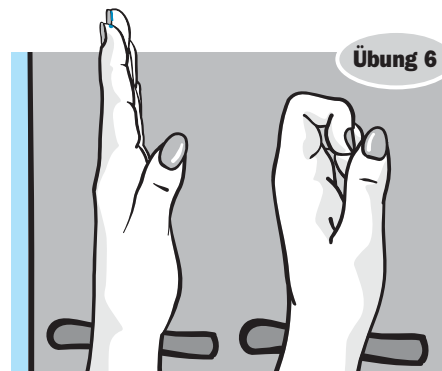
Übung 4

- Legen Sie beide Handflächen aufeinander (Daumen nach oben).
- Öffnen Sie die Hände vorn (Handwurzeln bleiben aneinander) und nehmen Sie den Ball zwischen beide Handflächen.
- Drücken Sie jetzt mit beiden Daumen den Ball mehrmals kräftig in Richtung der kleinen Finger.



Übung 5

- Legen Sie Ihren Unterarm bequem auf eine feste Unterlage (z.B. einen Stapel Bücher oder eine Tischplatte). Die Hand soll frei beweglich sein.
- Bewegen Sie nun die Hand abwechselnd nach rechts und links, oben und unten.
- Bitte keine kreisförmige Bewegung machen!
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.



Übung 6

- Legen Sie Unterarm und Handkante wie in Übung 2 beschrieben auf den Tisch.
- Bei gestreckten Fingergrundgelenken beugen Sie nur die Mittel- und Endglieder zur „kleinen Faust“.
- Spannung einen Moment halten und dann wieder lösen.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.