

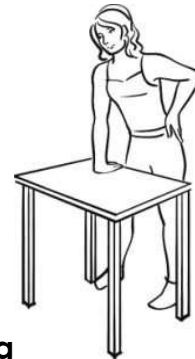


Aktives Hand- und Armtraining

Ihr tägliches Gymnastikprogramm



1. Übung gegen Sehnenscheidenentzündung



Sie können selbst dazu beitragen, Ihre Probleme mit einer **Sehnenscheidenentzündung** dauerhaft in den Griff zu bekommen.

- Stützen Sie sich mit gestrecktem Arm und abgewinkelter Hand auf einem Tisch ab.
- Drehen Sie die Hand in Richtung des kleinen Fingers, bis alle Finger zum Körper zeigen.
- Lösen Sie den Handballen vom Tisch, während die Finger auf der Platte verweilen.
- Beugen Sie den Ellenbogen, bis sich ein leichtes Spannungsgefühl aufbaut. Halten Sie die Spannung 15 Sekunden.
- Die Übung regelmäßig wiederholen.

Diese Übungen können die Schwellung chronisch überlasteter Sehnen vermindern und eine **Druckentlastung des Nerven** bewirken.

- Drücken Sie die Handfläche fest auf die Tischplatte und erhöhen Sie die Dehnung vorsichtig.
- Es entsteht ein Spannungsgefühl am inneren Unterarm.
- Bei Schmerzen im Handgelenk den Druck sofort zurücknehmen.
- Die Spannung 15 Sekunden halten.
- Die Übung regelmäßig wiederholen.



2. Dehnungsübungen gegen "Tennisarm"

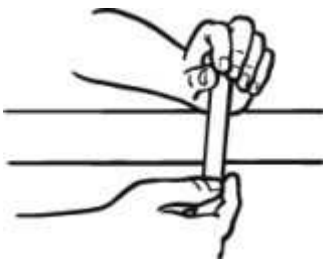
Mit dieser speziellen Dehnübung können Sie dazu beitragen, Probleme mit einem **Tennisarm** dauerhaft in den Griff zu bekommen.

- Winkeln Sie die Hand bei gestrecktem Arm nach unten ab.
- Drehen Sie die Hand in Richtung des kleinen Fingers, soweit es geht.
- Die Fingernägel zeigen bei dieser Übung vom Körper weg nach außen.
- Mit der anderen Hand unter leichtem Druck die abgewinkelte Hand in Richtung Körper drücken.
- Es entsteht ein Spannungsgefühl in der Unterarmmuskulatur.
- Die Dehnung vorsichtig erhöhen und 15 Sekunden halten.
- Die Übung regelmäßig wiederholen.



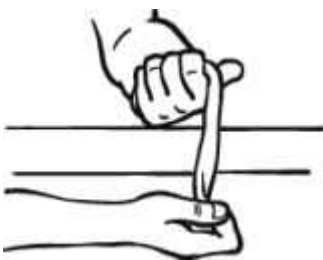
3. Kräftigungsübung für die Fingerbeuger

- Legen Sie den Therapie-Knet (*) auf die Handinnenfläche und pressen Sie die Finger in den Knet, bis die Fingerspitzen die Handinnenflächen erreichen und eine voll geballte Faust entsteht.
- Lockern Sie die Finger und rollen Sie den Knet in Ihren Händen, um seine ursprüngliche Form wieder zu erhalten.
- Bitte wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



4. Kräftigungsübung für die Handstrecker

- Legen Sie den Vorderarm auf einen Tisch oder auf eine Stuhllehne, wobei die Hand mit der Handfläche über die Tischkante oder Stuhllehne nach unten hängen sollte.
- Greifen Sie den Therapie-Knet (*) mit den Fingerspitzen derselben Hand. Während die andere Hand den Knet in einer festen Position hält, versuchen Sie das Handgelenk nach oben zu strecken (an den Körper heranzuziehen), wobei Ihr Arm auf dem Tisch liegen bleiben soll.
- Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.



5. Kräftigungsübung für die Handbeuger

- Legen Sie den Vorderarm auf einen Tisch oder eine Stuhllehne, wobei die Hand mit der Handfläche nach oben über die Tischkante oder Stuhllehne nach unten hängen sollte ("Hand aufhalten").
- Greifen Sie den Therapie-Knet (*) mit den Fingerspitzen dieser Hand. Versuchen Sie nun das Handgelenk zu beugen, während die andere Hand den Knet in einer festen Position hält.
- Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.

(*) Weiche Gummimasse, die sich der Körpertemperatur anpasst und bei den Übungen einen Widerstand bietet