Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.

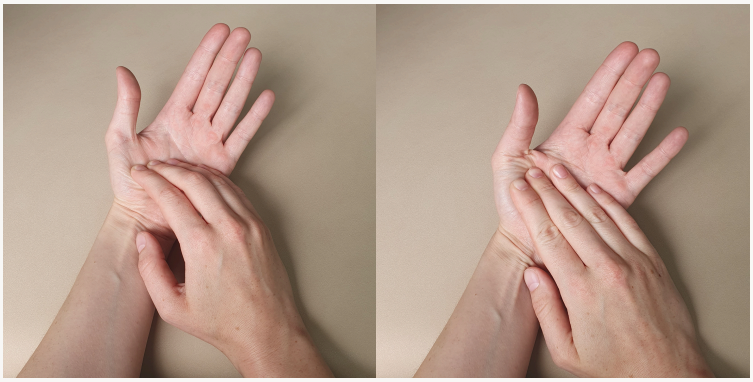
PhysErgo

# Übungsprogramm bei Rhizarthrose

Durchführung:

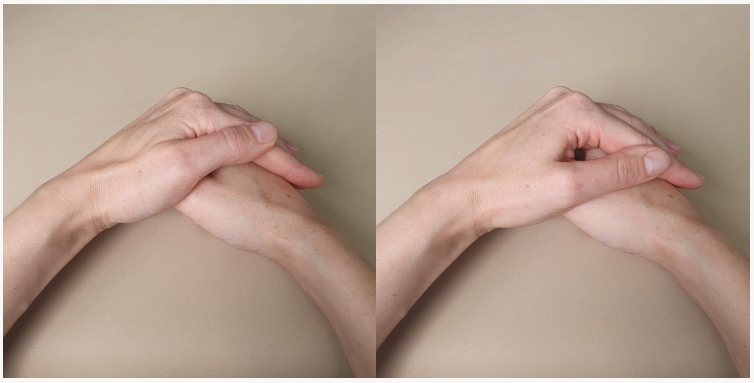
- Dehnungs- und Bewegungsübungen **1-3x pro Tag**
- Kräftigungsübungen **2-3x in der Woche** (2 Tage Pause)
- Nervengleiten **1-5x pro Tag**
- führen Sie pro Übung jeweils bis zu **15 Wiederholungen** aus
- führen Sie die Übungen **langsam** und **schmerzfrei** aus, beenden Sie die Übung umgehend, falls Schmerzen auftreten sollten

## Dehnung



Massieren Sie Ihren Daumenballen mit sanften Schub nach unten und oben.

## Bewegung



Drehen Sie den Daumen nach außen, damit sich der “Mund” öffnet und schließen ihn wieder.

Praxis PhysErgo | Praxis für Physio- und Ergotherapie
Im Fruchtfeld 17a | 77791 Berghaupten | post@praxis-physergo.de | 07803 5099645

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.

PhysErgo

# Übungsprogramm bei Rhizarthrose

## Kräftigung

Legen Sie einen Finger auf den Daumen und drücken Sie die Fingerspitzen langsam mit zunehmendem Druck zusammen.

Bringen Sie bei Bedarf ihren Daumen mittels der anderen Hand in die korrekte Ausgangsposition.

Nehmen Sie ein Blatt Papier zwischen Daumen und Zeigefinger und versuchen Sie, es auseinanderzuziehen. Achten Sie darauf, dass die Daumengelenke dabei leicht gebeugt sind.

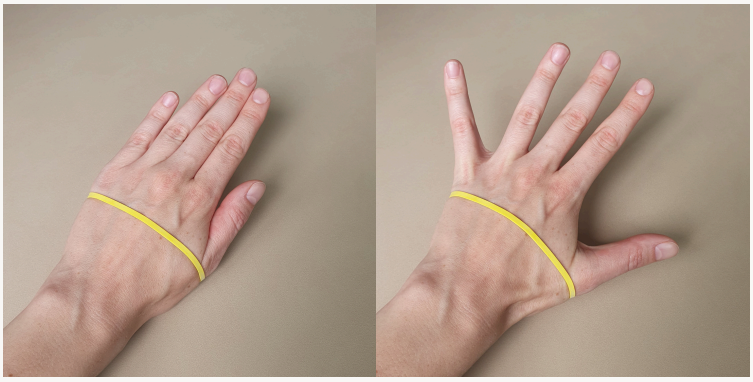
Praxis PhysErgo | Praxis für Physio- und Ergotherapie
Im Fruchtfeld 17a | 77791 Berghaupten | post@praxis-physergo.de | 07803 5099645

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.

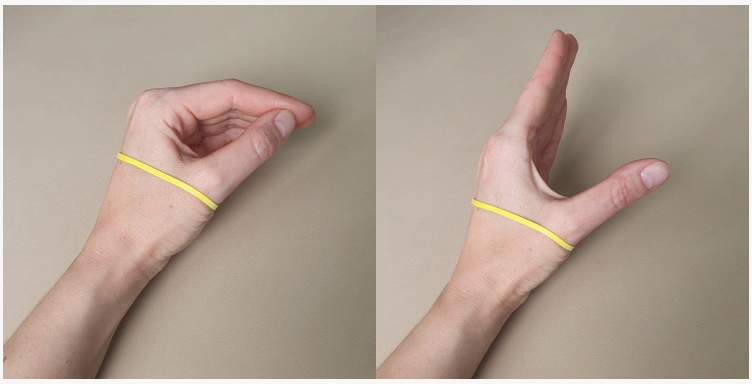
PhysErgo

# Übungsprogramm bei Rhizarthrose

## Kräftigung

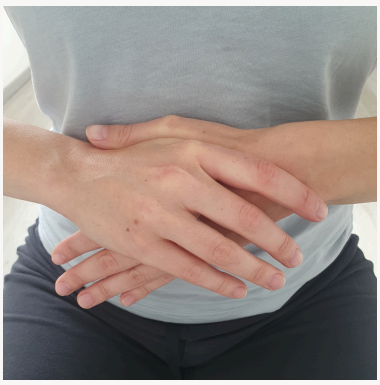


Spreizen Sie den Daumen seitlich, gegen den Zug des Gummibandes, ab.



Öffnen Sie die Finger, wie ein Schnabel, gegen den Zug des Gummibandes.

## Dehnung



Drücken Sie beide Daumenspannen ineinander.

Heben Sie den Daumenballen vom Oberkörper ab.

Praxis PhysErgo | Praxis für Physio- und Ergotherapie
Im Fruchtfeld 17a | 77791 Berghaupten | post@praxis-physergo.de | 07803 5099645

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.

PhysErgo

# Übungsprogramm bei Rhizarthrose

## Nervengleiten

Beugen Sie den Ellenbogen und nehmen den Daumen in die Faust. Neigen Sie nun langsam das Handgelenk Richtung Boden und Decke.

## Wichtig!

- vermeiden Sie starken Druck auf den Daumen, z.B. ein kraftvoller Schlüsselgriff, das feste Zudrücken einer Schere und andere Griffe, bei denen der Daumen viel Kraft aufwenden muss
- nutzen Sie Hilfsmittel, um den Daumen zu entlasten
- vermeiden Sie schmerzauslösende Bewegungen und Aktivitäten

Praxis PhysErgo | Praxis für Physio- und Ergotherapie
Im Fruchtfeld 17a | 77791 Berghaupten | post@praxis-physergo.de | 07803 5099645