

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



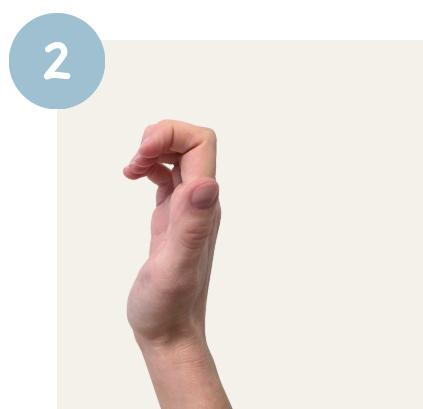
Übungen zum Erhalt der Fingerbeweglichkeit und des Sehnengleitens

Durchführung:

- Nehmen Sie nach jeder einzelnen Fingerstellung wieder die Ausgangsstellung 1 ein.
- Halten Sie jede Stellung für 5 sek.
- Bei zusätzlicher Schwellung der Hand, kann der Arm während den Übungen hoch gelagert werden z.B. auf einer Lehne oder Kissen



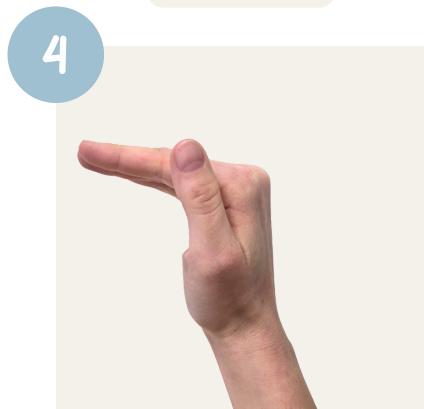
Finger strecken & spreizen



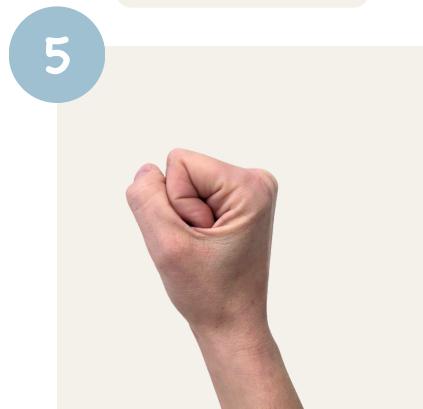
kleine Faust
(Krallengriff)



mittlere Faust
(Manikürstellung)



Plateaustellung
(Fingerdach)

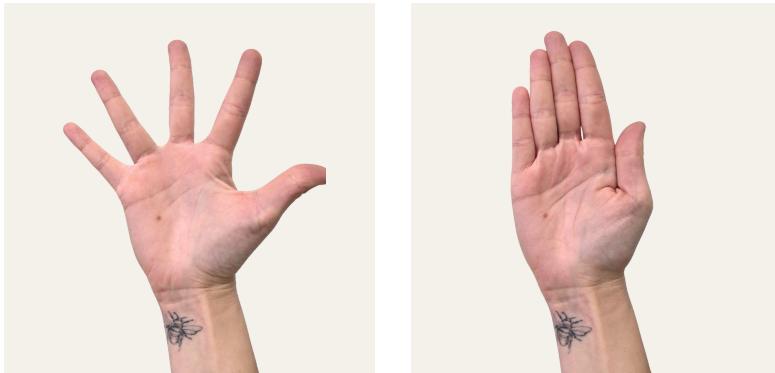


komplette Faust

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



Finger spreizen und anlegen



Spitzgriff zu jedem Finger

