

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:

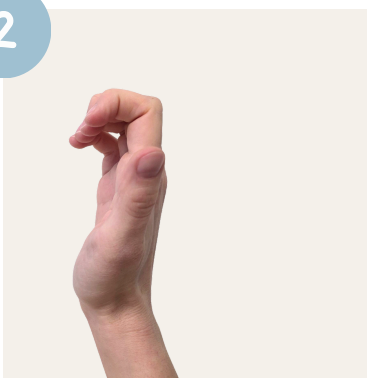
- Nehmen Sie nach jeder einzelnen Fingerstellung wieder die Ausgangsstellung **1** ein.
- Halten Sie jede Stellung für 5 sek.
- Bei zusätzlicher Schwellung der Hand, kann der Arm während den Übungen hoch gelagert werden z.B. auf einer Lehne oder Kissen

1



Finger strecken & spreizen

2



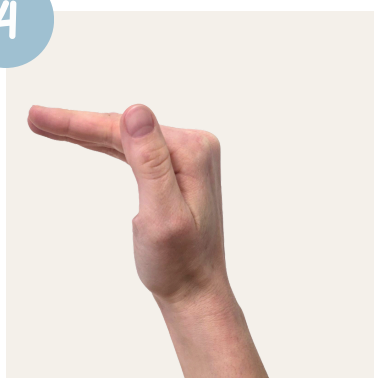
kleine Faust (Krallengriff)

3



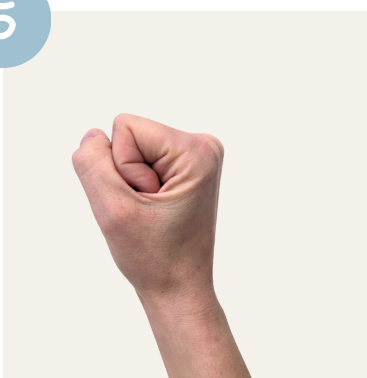
mittlere Faust (Manikürstellung)

4



Plateaustellung (Fingerdach)

5



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

