

DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN HANDGELENKSCHMERZ

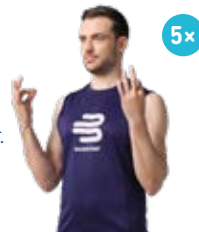


Für die gezielte Stärkung deiner Handgelenksmuskulatur findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.

Tipp: Lass dir am besten gleich die passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

1. FINGERTIPPEN

- Beuge deine Ellenbogen und drehe die Handflächen in Richtung deines Gesichts.
- Tippe mit der Daumenspitze die Spitze des Zeigefingers an, öffne die Hand wieder.
- Wiederhole dies bei den anderen Fingern derselben Hand, bis zum Kleinfinger.
- Führe nun die Übung rückwärts aus, vom Kleinfinger zum Zeigefinger.



TIPP

Schwierigkeitsgrad erhöhen?
Spanne ein Gummiband um Daumen und Finger.

2. SCHRAUBEN

- Beuge die Ellenbogen auf 90 Grad – die Handflächen zeigen nun zueinander.
- Drehe die linke Hand nach außen – die geöffnete Hand zeigt in Richtung Decke.
- Die rechte Hand dreht nach innen – die geöffnete Hand zeigt Richtung Boden.
- Kehre zur Ausgangsstellung zurück und wiederhole die Übung in die andere Richtung.

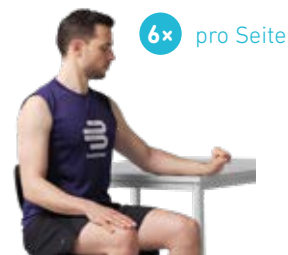


TIPP

War das zu einfach?
Erhöhe die Geschwindigkeit.

3. HANDGELENK BEUGEN UND STRECKEN

- Lege deinen Unterarm auf eine Unterlage. Dabei sollte dein Handgelenk jedoch frei sein – die Handinnenfläche zeigt nach unten.
- Balle deine Faust und ziehe sie langsam nach hinten zum Körper.
- Lass die Faust nach 2-3 Atemzügen wieder nach unten sinken, sodass die Handrückseite gedehnt wird.



TIPP

Achte darauf, dass sich die Position des Unterarms nicht verändert.

4. FAUSTEN

- Beuge die Ellenbogen, sodass die Hände auf Brusthöhe sind.
- Balle deine Hände zu Fäusten – die Daumen liegen außen an der Faust an.
- Spanne die Faust für 2-3 Atemzüge an.



INFO

Das Fausten entspannt aktiv deine Unterarmmuskeln.

5. FINGERZELT

- Halte die Hände auf Brusthöhe in Gebetsposition.
- Spreize die Finger und löse die Handflächen voneinander – die Fingerkuppen halten dabei Kontakt bei wenig Druck.
- Halte die Dehnung der Handinnenflächen und der Fingergrundgelenke für 2-3 Atemzüge lang an.
- Führe die Handflächen und die gespreizten Finger wieder zusammen.



INFO

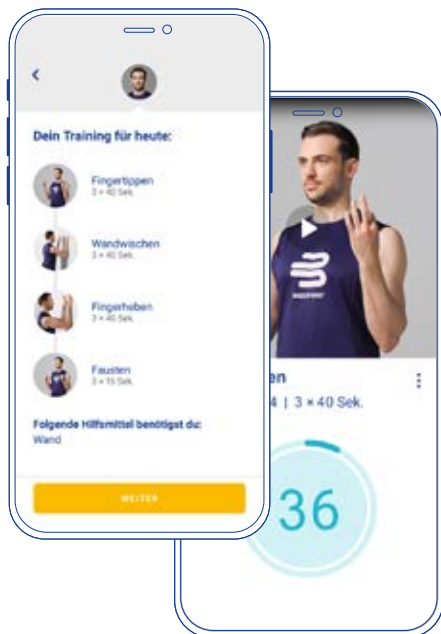
Beim Fingerzelt werden die Sehnen und Muskeln entspannt.

DEIN BEWEGUNGSPLAN

HANDGELENK- SCHMERZEN



Erfahre mehr über die Anatomie sowie die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen.
bauerfeind.de/hand



+ THERAPIE DIGITAL BEGLEITEN mit der Bauerfeind Therapie-App*

- individuelles Training, wann du willst
- beobachte deine Therapiefortschritte
- Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten

→ JETZT HERUNTERLADEN:
bauerfeind.de/app



*Bitte sprich die Nutzung der APP mit deinem behandelnden Arzt ab, bevor Du mit einer der Übungen beginnen möchtest.

Haftungshinweise | Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Graphiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.