



Fingerübungs- Programm

Fingerübungsprogramm bei
rheumatoider Arthritis

www.ergotherapie-evelyn-schmid.de

Praxis für Ergotherapie

Evelyn Schmid

Bahnhofstr. 5

83135 Schechen

@ergotherapeutin.evelyn



Fingermobilisation bei rheumatoider Arthritis

Im folgenden werden Übungen erläutert, die sich gut eignen, um Fehlstellungen und Deformitäten vorzubeugen.

Die Finger werden mobilisiert und die entsprechende Muskulatur gestärkt. Gleichzeitig wird Wert auf den Gelenkschutz gelegt.

Am besten täglich durchführen, die Übungszeit sollte ca. 15-20 min. betragen, wobei sich diese Zeit über Tag verteilen kann und immer an die individuellen Belange angepasst werden soll.

Zwischen den Übungen immer wieder Pausen einlegen, die Schultern und Finger lockern.

Während der Übungen bequem und aufrecht sitzen und die Schultern entspannt und locker halten.

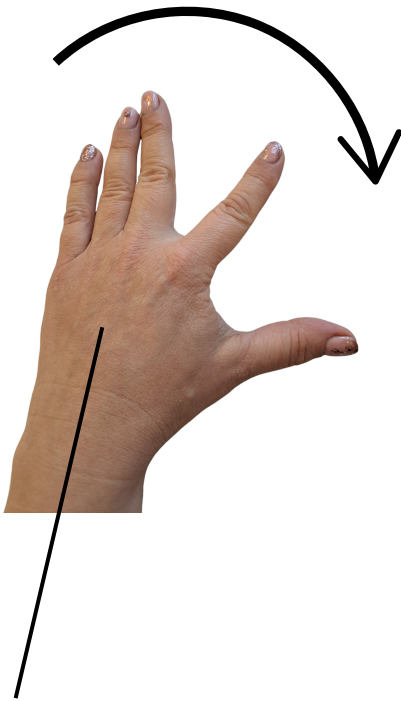
Die Handgelenke sollten immer in der Mittalachse liegen und nicht auf eine Seite abweichen.

Nicht in einen Schmerz hineinarbeiten, Bewegungen langsam und bewusst durchführen

Am besten erstmals mit den Therapeut:innen vor Ort durchgehen, die bei Bedarf die korrekte Ausführung der Übung kontrollieren und anleiten können.



Fingerwandern

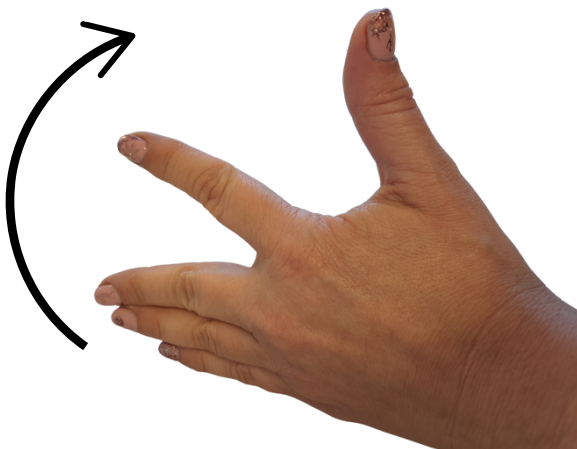


Die Hände liegen flach auf dem Tisch, Handflächen zeigen nach unten. Die Finger wandern mit dem Daumen beginnend nach radial, also in Richtung Daumen. Die Finger werden nach einander geschoben, nicht gehoben.

Gewandert wird nur in Pfeilrichtung, anschließend die Hand komplett zurück in Ausgangsposition, dabei soll sich das Handgelenk in einer geraden Position befinden, siehe Linie



Vertikales Wandern



Die Finger wandern mit dem Daumen beginnend nach radial, also Richtung Daumen, diesmal nach vertikal, also gegen die Schwerkraft nach oben.

Das Handgelenk soll dabei nicht abgehoben werden und die Handkante hat stets Kontakt zum Tisch.

Idealerweise wird während der Übung das Handgelenk durch eine kleine Rolle, die untergelegt wird, etwas gestützt

Das “O”



Handkanten liegen wieder auf dem Tisch, idealerweise wird das Handgelenk wieder durch eine kleine untergelegte Rolle etwas gestützt. Nun tippt der Zeigefinger an die Daumenspitze und versucht dabei ein möglichst rundes “O” zu bilden. Anschließend langsam strecken und mit den weiteren Fingern wiederholen. Dabei keine Kraft aufwenden.



Die kleine Faust



Handkanten liegen wieder auf dem Tisch, idealerweise wird das Handgelenk wieder durch eine kleine untergelegte Rolle etwas gestützt. Nun werden die Mittel- und Endgelenke der Finger gebeugt und bilden eine kleine Faust, während die Grundgelenke in Streckung bleiben. Hand langsam wieder in die Streckung und die Übung wiederholen.

Das Dach oder Tor



Handkanten liegen wieder auf dem Tisch, idealerweise wird das Handgelenk wieder durch eine kleine untergelegte Rolle etwas gestützt. Nun werden die Mittel- und Endgelenke der Finger gestreckt, während die Grundgelenke beugen. Hand langsam wieder in die Streckung und die Übung wiederholen.



Das Umwenden



Die Unterarme werden gedreht. Ausgangsposition ist mit den Handflächen nach unten, nun werden die Unterarme umgewendet, bis die Handflächen nach oben zeigen. Die Ellenbogen sollen dabei nah am Körper bleiben und Ausweichbewegungen sollen ermieden werden.

Die Daumenübung



Die Daumen werden so weit wie möglich in Richtung Grundgelenk des kleinen Fingers bewegt. Bei der Bewegung zurück und dem Abspreizen den Daumens, diesen im Endgelenk leicht genbeugt halten.



Das Rollen



Mit der flachen Hand eine Rolle nach vorne und zurück bewegen, dabei die Ellenbogen beugen und strecken.

Das Krabbeln



Nun mit den Fingern eine Rolle durch Krabbelbewegungen nach vorne und zurück rollen.



Lockern



Schultern langsam nach oben ziehen und wieder langsam nach unten schieben.
Schultern nach hinten ziehen und nach vorne schieben.
Mit den Fingern zum lockern
“Klavier spielen”, kräftiges Ausschütteln vermeiden.