



Six-Pack Übungen

Aktive Fingermobilisation nach
Operationen

www.ergotherapie-evelyn-schmid.de

Praxis für Ergotherapie

Evelyn Schmid

Bahnhofstr. 5

83135 Schechen

@ergotherapeutin.evelyn



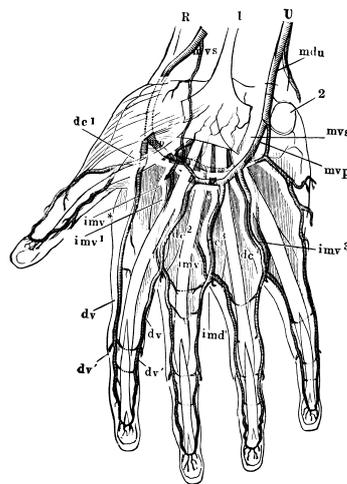
Six-Pack-Übungen

Die folgenden aktiven Übungen sollen nach einigen handchirurgischen Eingriffen frühzeitig im Heimprogramm begonnen werden. Dadurch soll die Gleitfähigkeit der Sehnen gefördert und erhalten werden.

Die Mobilisation der Fingergelenke wird gefördert und regelmäßiges, aktives Training kann zur Abschwellung beitragen.

Die Übungen sollen i.d.R. jede wache Stunde durchgeführt werden.

Ob und in welcher Frequenz die Übungen durchgeführt werden sollen, kann je nach Diagnose und vorausgegangener OP variieren und sollten daher individuell durch die Therapeut:innen vor Ort angeleitet, kontrolliert und angepasst werden.



Ausgangsposition



Handgelenk ist gerade in der Mittelachse, die Finger sind gestreckt, der Daumen in einer leichten Absuktion.
"V-Stellung"

Dach



Das Handgelenk geht ggf. In eine leichte Streckung, die Mittel- und Endgelenke der Finger werden gestreckt, während die Grundgelenke beugen. Hand langsam wieder in die Streckung und die Übung wiederholen.

lockere Faust



Die Grundgelenke und Mittelgelenke beugen zu einer lockeren Faust, die Endgelenke bleiben gestreckt, anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Faust



Alle Fingergelenke gehen in die größtmögliche Beugung und strecken anschließend.

Kleine Faust



Die Grundgelenke der Finger bleiben gestreckt, die Mittel- und Endgelenke beugen und strecken anschließend

Finger spreizen



Das Handgelenk ist gerade, die Finger spreizen auseinander und schieben sich wieder zusammen.

Das "O"



Daumen und Zeigefinger tippen sich an und bilden ein möglichst rundes "O", anschließend strecken und Daumen und Mittelfinger bilden ein "O", strecken, Daumen und Ringfinger bilden ein "O", strecken, Daumen und Kleinfinger bilden ein "O", wieder strecken

Die Kombination

Kombination mehrerer Bewegungen, beginnend mit lockerer Faust, Faust, kleine Faust, Ausgangsposition, diese Bewegung soll fließend stattfinden.

