Bewegungsübungen für die Hand- und Fingergelenke

Ratgeber für Patienten mit rheumatischen Beschwerden

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie waren heute wegen Schmerzen bzw. Bewegungseinschränkungen der Hände bei Ihrem Arzt. Er hat für Sie ein stark wirksames und gut verträgliches Medikament ausgewählt, das Ihre Beschwerden lindert. Bitte nehmen Sie es nach Anweisung Ihres Arztes ein und verändern Sie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt nicht die vereinbarte Dosierung, insbesondere nicht, wenn Sie sich besser fühlen.

Ihre Erkrankung lässt sich positiv beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird und Sie aktiv die Maßnahmen Ihres Arztes unterstützen.

Eine dieser wichtigen Maßnahmen ist die gezielte Bewegungstherapie. Hier haben Sie es buchstäblich selbst in der Hand, durch regelmäßige Übungen die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Finger und Hände zu erhalten bzw. spürbar zu verbessern.

Die Übungen dürfen ruhig ein wenig anstrengend sein, sollen jedoch keinesfalls Schmerzen auslösen. Sollte dies der Fall sein, brechen Sie die betreffende Übung bitte ab und streichen Sie sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt gegebenenfalls aus Ihrem Übungsprogramm.

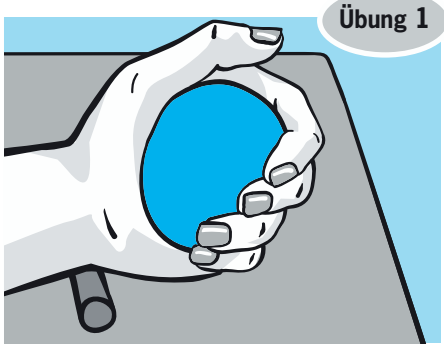
Führen Sie die Übungen möglichst regelmäßig (z.B. 2x täglich) durch.

Auf jeden Fall gilt: Art und Umfang der Übungen sind abhängig von Ihrer individuellen Erkrankung! Konkrete Empfehlungen erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Ihr Arzt steht Ihnen mit seinem Rat und seiner Hilfe zur Seite. Durch aktive Mitarbeit können Sie selbst viel zur Bekämpfung Ihrer Krankheit beitragen. Wir wünschen Ihnen hierbei viel Erfolg und gute Besserung!

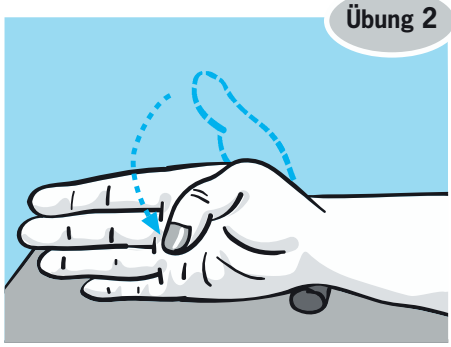
Für die abgebildeten Übungen können Sie einen weichen Schaumstoffball oder ein Stück Knetmasse verwenden. Knetmasse ist in verschiedenen Härtegraden erhältlich.

Übung 1



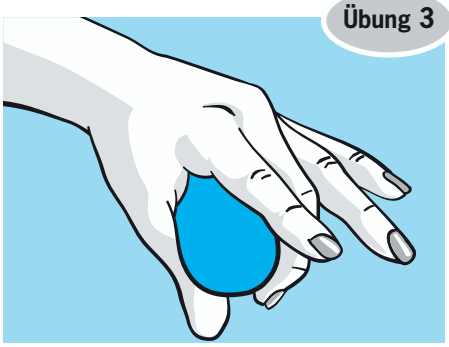
- Setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie Unterarm und Handkante bequem und gerade auf. Den Raum zwischen Handgelenk und Tischplatte können Sie zusätzlich mit einem Polster, z.B. einer dünnen Schaumstoffrolle, ausgleichen.
- Umfassen Sie den Ball mit allen fünf Fingern und kneten sie ihn.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.

Übung 2



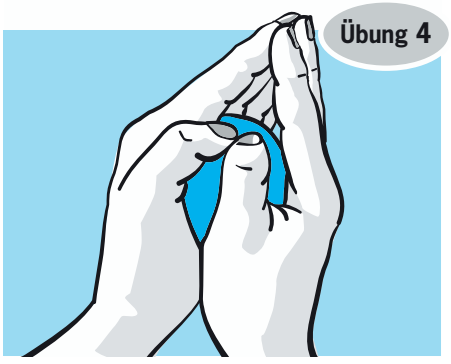
- Legen Sie Unterarm und Handkante wie in Übung 1 beschrieben bequem und gerade auf den Tisch.
- Der Daumen zeigt nach oben.
- Führen Sie nun den Daumen über die Handinnenfläche zum Kleinfingergrundgelenk und wieder zurück.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.

Übung 3



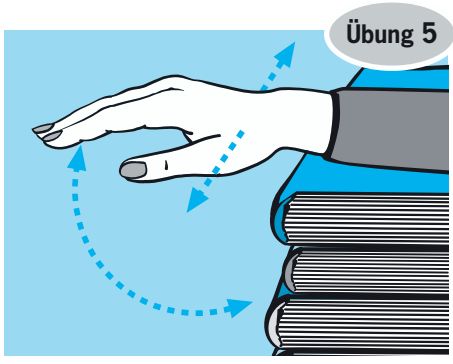
- Umfassen Sie den Ball mit einer Hand.
- Drücken Sie nun zunächst mit dem Daumen, dann mit dem Zeigefinger, danach mit dem Mittelfinger, sodann mit dem Ringfinger und zuletzt mit dem kleinen Finger den Ball in Richtung Daumenballen.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.

Übung 4



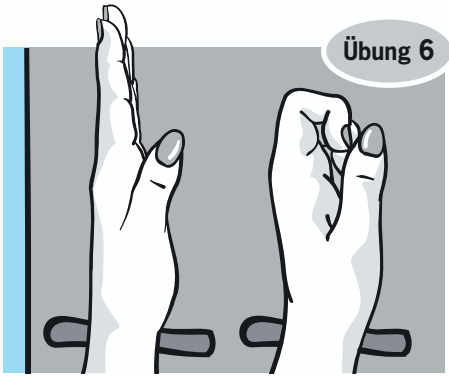
- Legen Sie beide Handflächen aufeinander (Daumen nach oben).
- Öffnen Sie die Hände vorn (Handwurzeln bleiben aneinander) und nehmen Sie den Ball zwischen beide Handflächen.
- Drücken Sie jetzt mit beiden Daumen den Ball mehrmals kräftig in Richtung der kleinen Finger.

Übung 5



- Legen Sie Ihren Unterarm bequem auf eine feste Unterlage (z.B. einen Stapel Bücher oder eine Tischplatte). Die Hand soll frei beweglich sein.
- Bewegen Sie nun die Hand abwechselnd nach rechts und links, oben und unten.
- Bitte keine kreisförmige Bewegung machen!
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.

Übung 6



- Legen Sie Unterarm und Handkante wie in Übung 2 beschrieben auf den Tisch.
- Bei gestreckten Fingergrundgelenken beugen Sie nur die Mittel- und Endglieder zur "kleinen Faust".
- Spannung einen Moment halten und dann wieder lösen.
- Übung mit der anderen Hand wiederholen.

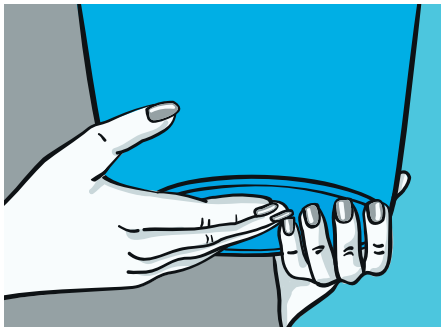
© Tropon GmbH

Was können Sie zur Entlastung Ihrer Hand- und Fingergelenke tun?

Besondere Hinweise bei entzündlich-rheumatischen Veränderungen der Hände

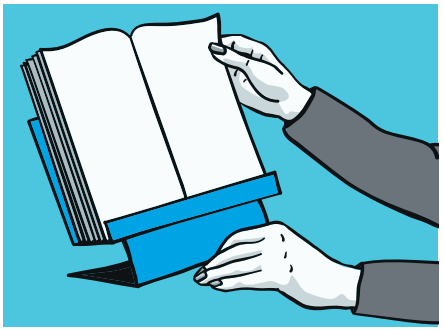
Liebe Patientin, lieber Patient,

im Rahmen Ihrer Erkrankung können zeitweilig verstärkte Schwellungen und Schmerzen auftreten. Während dieser Perioden können Sie die umseitig beschriebenen Übungen möglicherweise nicht durchführen. Einfache Maßnahmen und Hilfsmittel tragen dazu bei, Ihre Hand- und Fingergelenke zu entlasten. So können Sie Ihre Schmerzen lindern und sich den Alltag erleichtern.



● Tragen Sie Gegenstände nicht mit den Fingern, sondern von unten mit den Handflächen.

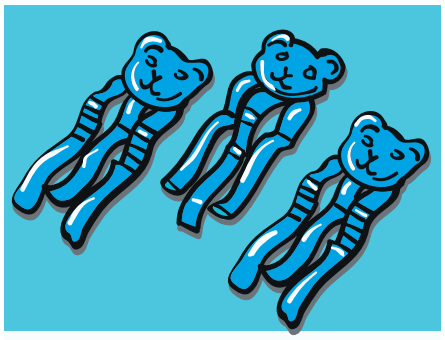
● Öffnen Sie Schraubverschlüsse grundsätzlich mit speziellen Hilfsmitteln, wie sie im Handel erhältlich sind.



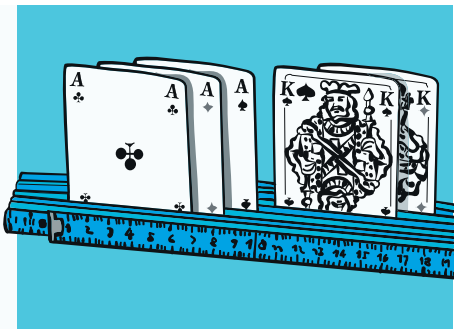
● Bei längerem Lesen sollten Sie Ihre Lektüre nicht mit den Händen und Fingern halten, sondern vor sich auf den Tisch legen oder für ein Buch einen Lesesständer benutzen.

● Benutzen Sie zum Transport Ihrer Einkäufe nach Hause einen Einkaufswagen.

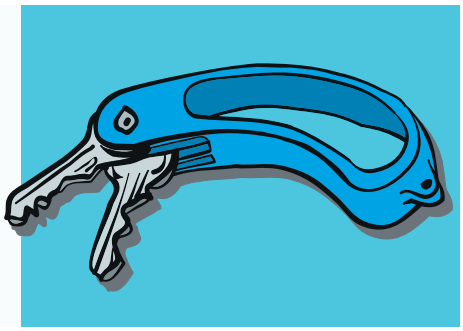
● Tragen Sie Taschen möglichst über der Schulter.



● Verwenden Sie anstelle von Wäscheklammern, die gegen den Widerstand einer Feder aufgedrückt werden müssen, solche bequem zu bedienenden Aufsteckklammern.



● Ein Zollstock (oder eine Kleiderbürste) lässt sich zum Kartenhalter umfunktionieren, um das statische Halten der Karten zu vermeiden.



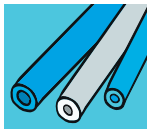
● Es gibt spezielle Schlüsselhalter, die das Greifen und Drehen des Schlüssels erleichtern.

● TIPP: Ein dicker Nagel oder eine Häkelnadel passt in jede Tasche. Durch das Loch im Schlüsselgriff geschoben hilft dieses simple Werkzeug, z.B. einen Schrankschlüssel mit geringerem Kraftaufwand herumzudrehen.

● Für das Schreiben gilt: Je dicker das Schreibgerät ist, desto weniger verspannt und schmerzhaft können Sie es halten.

● TIPP: Umwickeln Sie das Schreibgerät mit Schaumstoff und Heftpflaster oder besorgen Sie sich im Baumarkt Schaumstoffisolierungen.

● Schaumstoffisolierungen, die sich als Griffverdickung eignen, sind im Baumarkt in unterschiedlichen Stärken erhältlich und können nach Bedarf zurechtgeschnitten werden.



Außer Schreibgeräten lassen sich damit z.B. auch Werkzeuge oder Küchenutensilien greiffreundlich umrüsten.

Viel Erfolg bei Ihren Übungen wünscht Ihr

ORTHOPAEDICUM
Orthopädie und Unfallchirurgie

Gesundheitszentrum Kiel-Mitte • Prüner Gang 15 • 24103 Kiel
Tel. 0431-60 05 60 • E-Mail: info@orthopaedicum.info
Praxis Kiel-Elmschenhagen • Dorfstraße 9 • 24146 Kiel
Tel. 0431-78 45 45 • E-Mail: info-elm@orthopaedicum.info
www.orthopaedicum.info

© Tropon GmbH