Übungsprogramm zur Hand-Rehabilitation







Informationsbroschüre für Patienten/-innen der Klinik für Rehabilitationsmedizin in den Universitätskliniken Ulm (UKU)

1. Einführung

Allgemeine Übungshinweise

In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches Sie über die Reha-Phase bis nach Hause begleiten kann.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem jeweiligen Therapeuten (Ergo- oder Physiotherapeuten), welche der vorliegenden Übungen für Sie geeignet sind! Denn so individuell wie Ihr Beschwerdebild ist, so individuell sollte auch Ihr Übungsprogramm sein!

Üben Sie anschließend die Bewegungsabläufe unter der Anleitung Ihres Therapeuten ein!

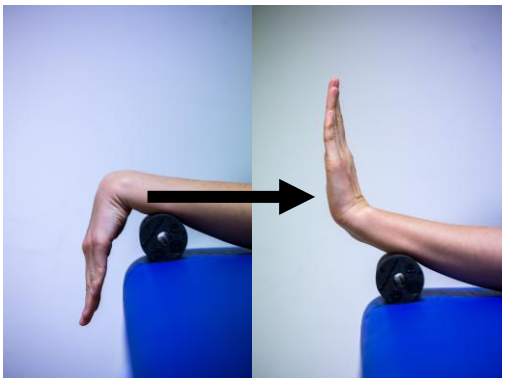
Das Übungsprogramm ist gegliedert in Grundübungen, die jeweils intensiviert und spezifiziert werden können. Erst bei einer optimalen Durchführung der Grundübung sollten die Steigerungsmöglichkeiten angewendet werden.

Beachten Sie zudem bei allen Übungen, dass Sie diese **kontrolliert, langsam** und nur **bis zur Schmerzgrenze** ausführen.

2. Übungen

2.1 Handgelenkstreckung (Dorsalextension):

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Der Unterarm wird so auf der schwarzen Rolle platziert, dass sich das Handgelenk im Überhang befindet, der Handrücken zeigt nach oben.



a) Die Hand bewegt sich mit gestreckten Fingern endgradig nach oben.

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen



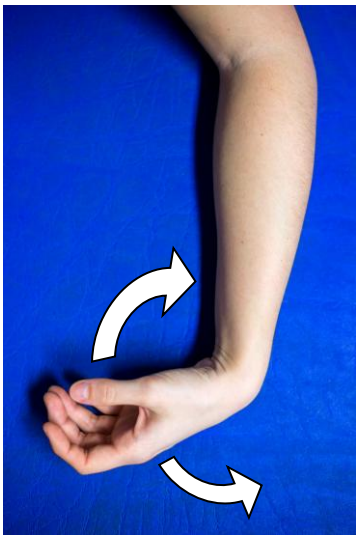
b) Führen Sie nun die gleiche Bewegung mit einer 0,5kg/1,0kg Hantel aus.

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen

Beachten Sie, dass die übende Hand immer in der Längsachse des Unterarmes bleibt!

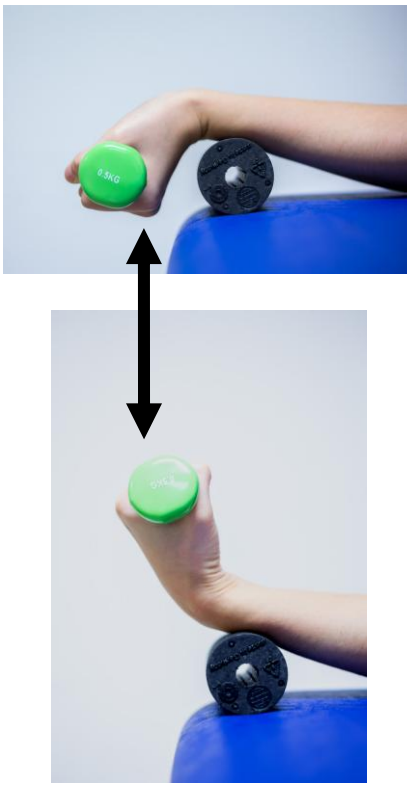
2.2 Handgelenkbeugung (Palmarflexion):

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Legen Sie den Unterarm mit dem Daumen nach oben auf den Tisch.



a) Bewegen Sie nun Ihre Hand endgradig Richtung Unterarm. Halten Sie dabei Ihre Finger entspannt.

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen

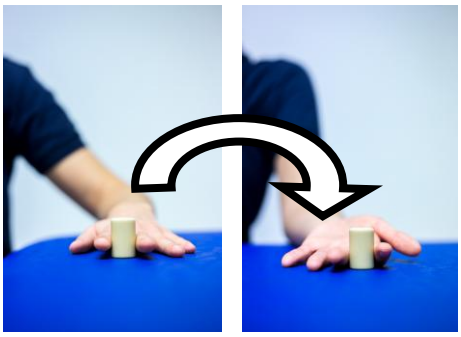


b) Legen Sie den Unterarm auf die schwarze Rolle, die Handfläche zeigt nach oben. Beugen Sie nun das Handgelenk mit einer 0,5kg/1,0kg Hantel endgradig nach oben.

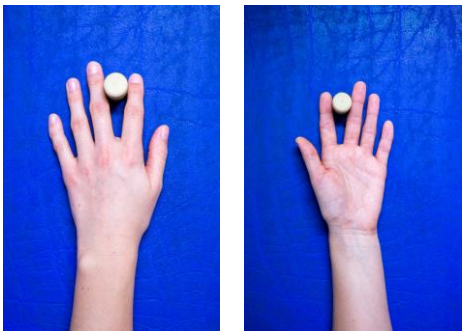
➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen

2.3 Unterarmdrehung (Pro- und Supination):

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Legen Sie den Unterarm mit der Handinnenfläche nach unten auf den Tisch. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen auf der Unterlage fixiert bleibt.



(Ansicht von vorne)

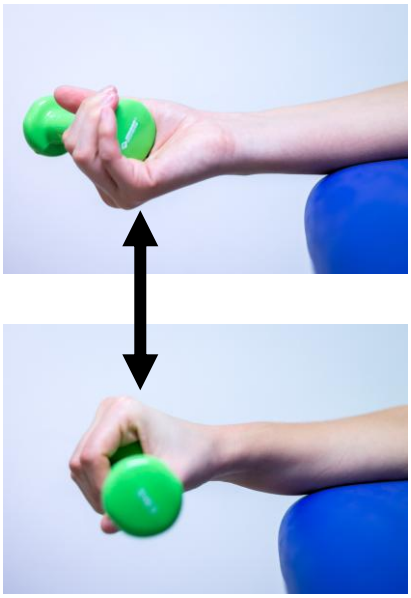


(Ansicht von oben)

a) Nehmen Sie den Korken senkrecht zwischen Zeige- und Ringfinger. Über Drehbewegungen des Unterarms wird der Korken gewendet.

Variieren Sie mit den Griffarten. (Zeige-Mittelfinger, Mittel-Ringfinger, usw.)

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen



b) Der Unterarm wird so auf der Unterlage platziert, dass sich das Handgelenk im Überhang befindet. Die Hantel wird am unteren Ende gehalten. Bewegen Sie nun die Hantel endgradig nach links und rechts.

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen

2.4 Beugung der Finger (Fingerflexion):

Nehmen Sie eine aufrechte Position ein (sitzend oder stehend), das Handgelenk befindet sich in Nullstellung.

Beugen Sie die Finger in den fünf abgebildeten Schritten (3x20 Wdh.):







Führen Sie die Beugung der Finger gegen den Widerstand des Digi-Flex durch.

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen





Führen Sie die Beugung der Finger gegen den Widerstand des Handmaster (Ball) durch.

➔ 3 mal 15-20 Wiederholungen

2.5 Streckung der Finger (Fingerextension):



Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Legen Sie den Unterarm auf den Tisch, der Handrücken zeigt dabei nach oben.



a) Strecken Sie Ihre Finger endgradig nach oben.

Achten Sie darauf, dass der Handballen auf der Unterlage fixiert bleibt!



b) Strecken Sie das Handgelenk mit gestreckten Finger nach oben.

Achten Sie darauf, dass der Unterarm auf der Unterlage fixiert bleibt!

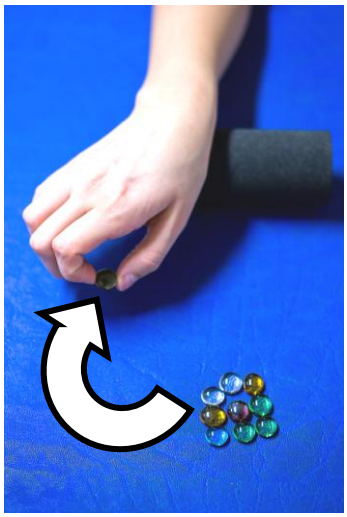




c) Strecken Sie die Finger endgradig gegen den Widerstand des Handmasters.

2.6 Seitneigung der Hand (Radial- und Ulnarabduktion):

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Der Unterarm wird so auf der schwarzen Rolle platziert, dass der Handrücken nach oben zeigt. Legen Sie die Glassteine in Griffweite.



(Von links nach rechts)

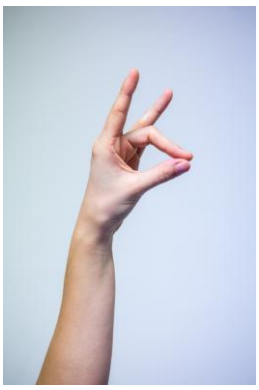


(Von rechts nach links)

Greifen Sie die Glassteine mit Daumen- und Zeigefinger und legen diese durch eine Seitneigung der Hand so weit wie möglich nach rechts, die Position des Unterarmes darf dabei nicht verändert werden. Wiederholen Sie die Übung zur linken Seite.

2.7 Opposition Daumen





Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Stellen Sie entweder den Ellenbogen auf einer Erhöhung ab oder halten Sie den Arm frei in der Luft.

Versuchen Sie nun nacheinander mit dem Daumen den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und abschließend den kleinen Finger zu berühren. Sollte dies zu leicht fallen, versuchen Sie die Bewegung zeitgleich mit der anderen Hand durchzuführen.





Versuchen Sie nun Gegenstände wie z.B. kleine Steine oder einen Korken zwischen die jeweiligen Finger zu nehmen. Wiederum sollten nacheinander alle Finger dieser Hand den Gegenstand im Zusammenspiel mit dem Daumen fixieren können.

2.8 Feinmotorik

Legen Sie sich die Glasperlen und ein Behältnis z.B. ein niedriges Glas zurecht und nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein.





Legen Sie den Unterarm so auf einer Unterlage ab, dass der Daumen nach oben schaut. Das Glas sollte rechts oder links neben der zu beübenden Hand stehen.

Nehmen Sie nun die erste Glasperle zwischen Daumen und Zeigefinger und lassen diese in das Glas fallen, ohne dabei mit dem Unterarm von der Unterlage abzuheben. Wiederholen Sie diesen Vorgang und variieren dabei die zugreifenden Finger.

2.9 Faszientechniken mit der kleinen Blackroll

Legen Sie ihren Unterarm auf die Blackroll. Bewegen Sie nun ihren Unterarm so lange über die Rolle bis der Schmerz oder die muskuläre Spannung nachlässt.





Dieser Vorgang darf/muss über mehrere Minuten fortgesetzt werden.

Eine gute Besserung und viel Erfolg bei der weiteren Rehabilitation wünscht Ihnen ihr Rehabilitations-Team des Zentrum für Integrierte Rehabilitation im RKU!

3. Weitere Eigenübungen

Übungsskizze	Übungsbeschreibung	S./Wdh.