



Übungen zur Verbesserung der Fingerbeweglichkeit



Übungen zur Verbesserung der Fingerbeweglichkeit

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Patientinnen und Patienten!**

Durch gezielte Kraftübungen trainieren Sie Ihre Muskulatur und erhalten Ihre Beweglichkeit.

Für die Übungen benötigen Sie einen Tisch und einen Stuhl. Der Stuhl sollte ohne Armlehnen sein, damit er Ihnen genügend Bewegungsfreiheit bietet. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und lehnen Sie sich nicht an.

Führen Sie die Übungen abwechselnd zehn Mal mit der rechten und zehn Mal mit der linken Hand durch. Versuchen Sie die Übungen drei bis vier Mal die Woche in Ihren Alltag zu integrieren.



Legen Sie die Hände mit der Handfläche auf den Tisch.
Drehen Sie die Hände so, dass Sie die Handinnenfläche sehen können und wieder zurück.



Legen Sie die Hände auf den Tisch.
Machen Sie eine Faust und öffnen Sie diese wieder.





Bilden Sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger ein rundes O. Wiederholen Sie die Übung mit allen anderen Fingern:

- Daumen - Mittelfinger,
- Daumen - Ringfinger,
- Daumen - kleiner Finger.



Legen Sie Ihre Hände auf den Tisch. Bewegen Sie Ihre Finger wie beim Klavierspielen.

Steigerung: Die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.



Legen Sie eine alte Zeitung auf den Tisch.

Reißen Sie die Seite in dünne Streifen.



Knüllen Sie diese mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällen.





Sie benötigen ca. zehn Wäscheklammern und einen leeren Blumentopf oder Ähnliches.

Stecken Sie die Wäscheklammern an den Rand des Topfes.



Breiten Sie ein Tuch auf dem Tisch aus. Raffen Sie das Tuch und streichen Sie es wieder glatt.



Haben Sie noch Fragen, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung



Kontakt

Geriatrische Rehabilitation - Physiotherapie

Kreisklinik Trostberg

Siegerthöhe 1

83308 Trostberg

T 08621 87-6330

E geriatric@kreisklinik-trostberg.de

Physiotherapie

Kreisklinik Berchtesgaden

Locksteinstrasse 16

83471 Berchtesgaden

T 08652 57-4500

E k.hermann@bgmed.de

Verantwortlich für den Inhalt Physikalische
Abteilung der Geriatrischen Reha Trostberg