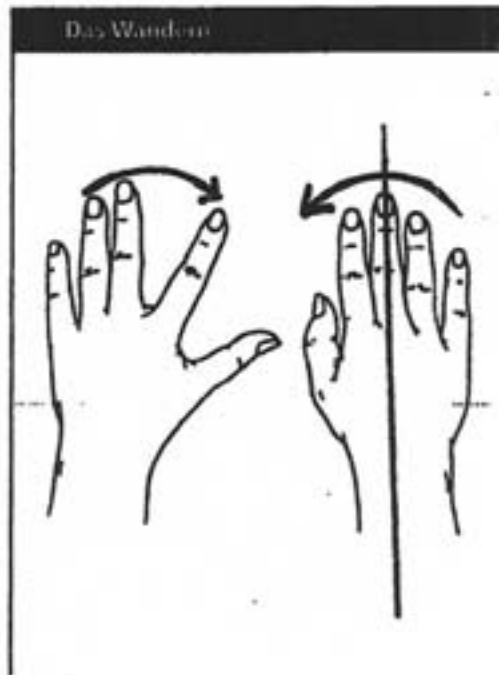
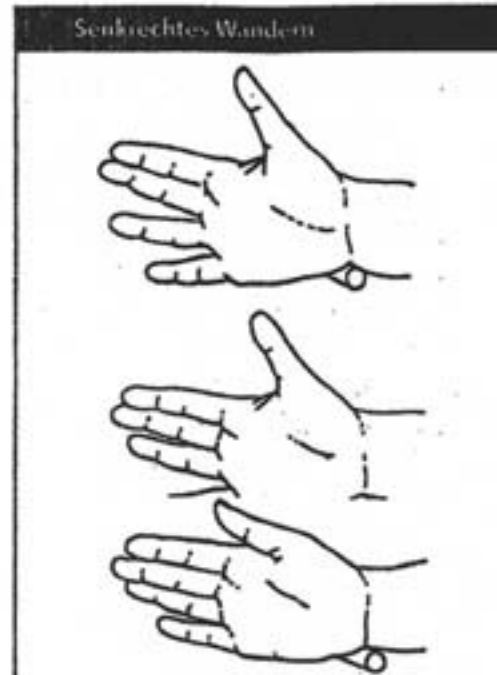


## 10 tägliche Übungen zur Mobilisierung der Finger

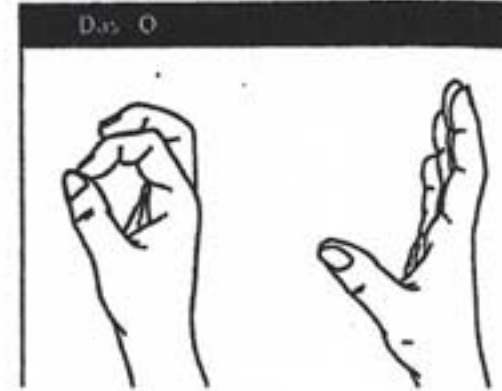


- Die Handflächen und Unterarme liegen etwa schulterbreit auf dem Tisch.
- Handgelenke möglichst in Mittelstellung ausrichten.
- Die Finger zur Mittelstellung ausrichten. Daumen und nacheinander alle Finger zum Körper schieben (nicht heben), einen Moment diese Position halten. Finger leicht lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und von vorn beginnen.

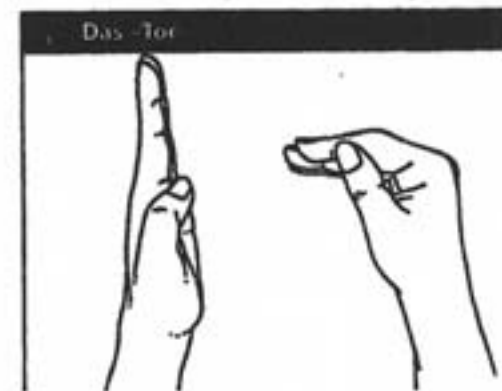
**Wichtig: Nur in Pfeilrichtung üben!**



- Handkanten und Unterarme liegen wieder schulterbreit auf dem Tisch. Gleichen Sie den Raum zwischen Handgelenk und Tischplatte mit einem Polster aus, so dass sich die Hand wieder in Mittelstellung befindet.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Finger ganz gestreckt sind. Daumen nach oben strecken, die Finger nacheinander hochziehen, einen Moment halten und wieder lösen. Dabei die Handkante auf der Tischplatte lassen.
- Von vorn beginnen.



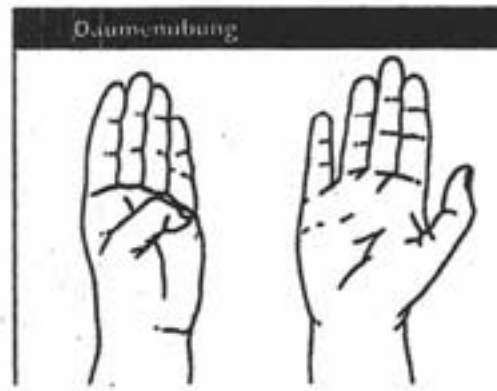
- Ausgangsstellung wie 2.
- Daumen- und Zeigefingerkuppen berühren sich leicht zu einem »O«.
- Finger nicht fest zusammendrücken.
- Daumen und Zeigefinger langsam strecken.
- Nacheinander alle Finger zum Daumen führen.
- Auslockern, von vorn beginnen.



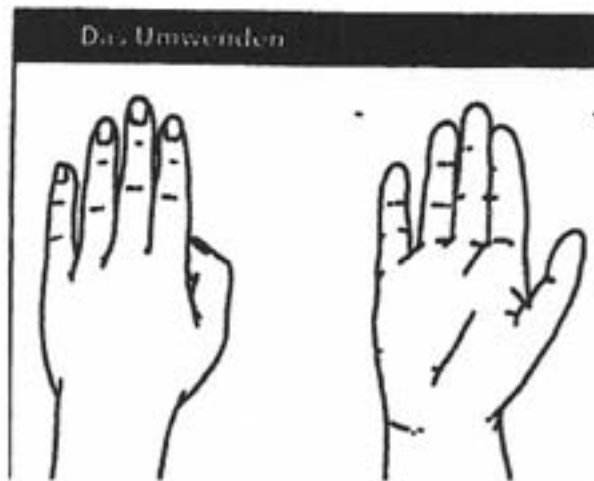
- Ausgangsstellung wie 2.
- Die Grundgelenke zum Tor einklappen.
- Halten Sie dabei die Mittel- und Endglieder der Finger möglichst gestreckt.
- Die Spannung kurz halten und dann wieder lösen.



- Ausgangsstellung wie 2.
- Bei gestreckten Fingergrundgelenken beugen Sie nur die Mittel- und Endglieder.
- Spannung einen Moment halten und dann wieder lösen.
- Für die nächste Übung können die Polster abgelegt werden.



- Unterarme und Handrücken liegen nun bequem auf dem Tisch.
- Die Schultern sind entspannt.
- Der Daumen wandert im großen Bogen zum Kleinfingerballen.
- Den Daumen zurückführen.
- Versuchen Sie, das Daumenendgelenk dabei gebeugt zu halten.
- Auslockern und von vorn beginnen.



- Nun liegen nur die Handflächen auf dem Tisch.
- Die Oberarme hängen locker am Körper.
- Die Hände drehen sich im Wechsel nach außen und innen.
- Ellenbogen weichen nicht vom Körper.

**Wichtig:** Wenn das Aufdrehen schmerzhaft ist, dann dürfen die Hände über die Handkanten im Wechsel nach außen und innen kippen.



- Eine Rolle an die Tischkante legen.
- Die Fingerspitzen darauflegen.
- Nun die Rolle nach vorn rollen, bis die Ellenbogen gestreckt sind.
- Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.



- Die Rolle liegt wieder an der Tischkante, die Fingerspitzen einer Hand obendrauf.
- Der Daumen ist leicht abgespreizt und die Finger wandern auf der Rolle nach vorn, bis der Ellenbogen gestreckt ist und zurück.
- Einige Male wiederholen.
- Danach mit der anderen Hand üben.



- Arme liegen entweder auf dem Schoß oder hängen locker am Körper.
- Schultern zu den Ohren ziehen, Spannung halten und langsam wieder lockerlassen.
- Jetzt die Arme (Schulterblätter) in Richtung Boden ziehen, Spannung halten und lösen.
- Der Oberkörper bleibt stets aufgerichtet.
- Schulterblätter zusammenführen, halten und wieder lösen.
- »Katzenrücken« machen, dabei tief atmen und beim Aufrichten langsam einatmen.

**Diese Entspannungsübung können Sie auch immer zwischen allen anderen Übungen ausführen.**