

Übungen für zu Hause

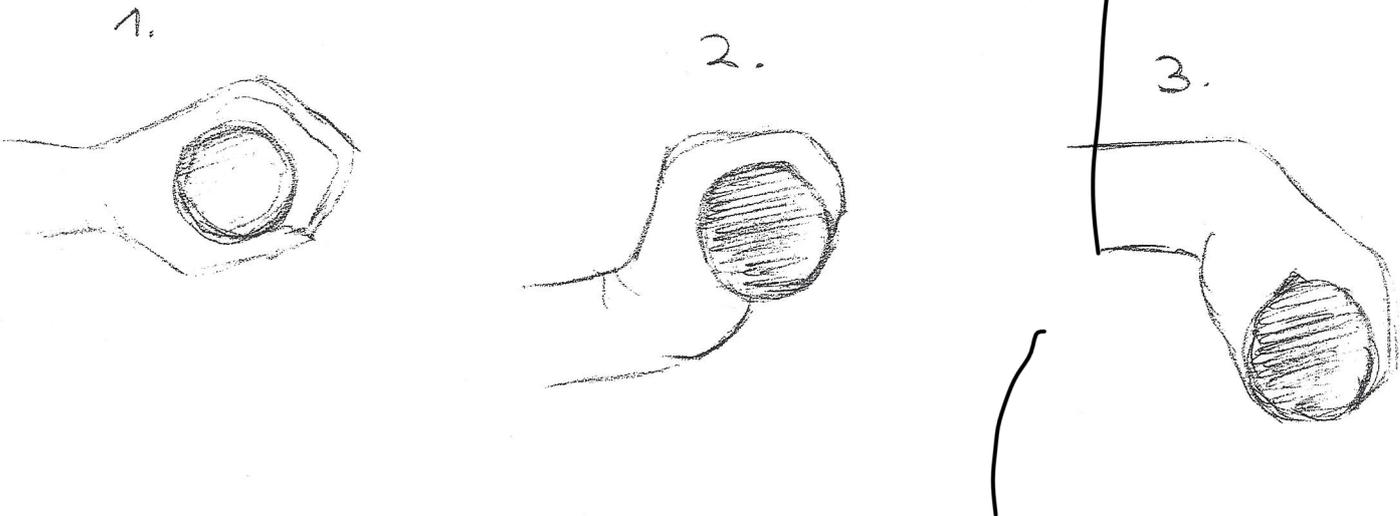
Wichtig: → aufrechte Sitzhaltung

- regelmäßige Atmung nicht vergessen
- Schmerzgrenze berücksichtigen
- 5 – 15 Wiederholungen, 2 – 3x/ täglich
- 5 – 15 sec. in der Position halten

Hantelübung

Position: - seitlich am Tisch sitzen, Unterarm nah am Körper in der Linie zur Schulter legen & das Handgelenk liegt über der Tischkante
- eine Hantel 0,5 – 1 kg oder eine 0,5 l Flasche umfassen

Durchführung: 1. Hand in gerader Position halten
2. Hand nach oben bewegen, soweit wie möglich & halten
3. zur Mitte zurück & nach unten bewegen



Betstellung

Position: - beide Ellenbogen in 90° Winkel halten
- Hände vor der Brust aneinander legen

Durchführung: 1. Hände gegeneinander drücken, einen angemessenen Druck aufbauen & halten
→ Schweregrad individuell bestimmen



Übungen für zu Hause

Ballübungen

Position: - sitzend

- Ballgröße variabel, von Tischtennisball bis Kinderball

- die Bewegungen aus dem Handgelenk durchführen

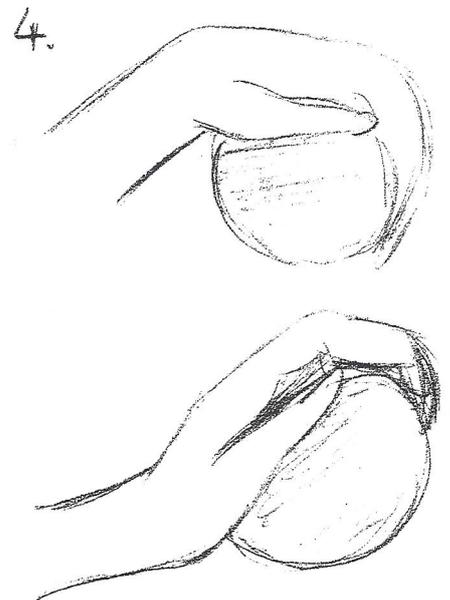
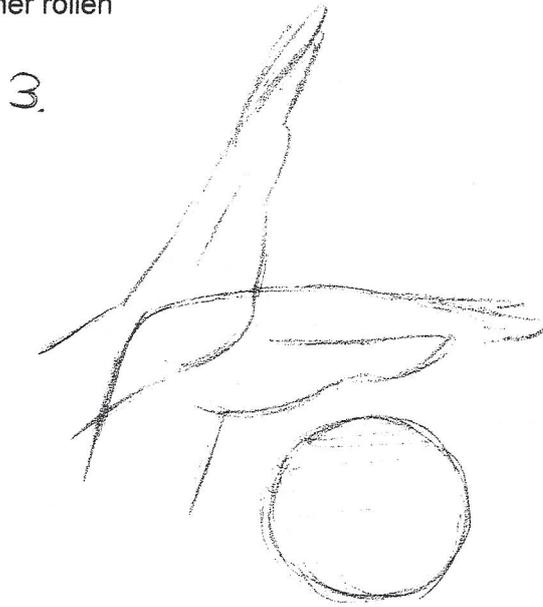
→ zur Unterstützung Unterarm auf dem Tisch ablegen (siehe Hantelübung) oder mit der anderen Hand den Unterarm fixieren

Durchführung: 1. Ball nach oben werfen & wieder auffangen

2. in die andere Hand spielen

3. dribbeln aus dem Handgelenk

4. Ball hin & her rollen



Liegestütze an der Wand

Position: - vor einer Wand hüftbreit stehen, die Hände schulterbreit & auf Schulterhöhe anlegen

- Ellenbogen leicht gebeugt

Durchführung: 1. Ellenbogen einbeugen, gleichmäßig Gewicht auf die Hände ausüben & kurz halten

→ Schmerzgrenze beachten!

2. wieder zurück in die Ausgangsposition

Hand kreisen

Position: - Unterarm liegt auf dem Tisch und Handgelenk über Tischkante (siehe Hantelübung)

Durchführung: 1. probieren aus dem Handgelenk zu kreisen

→ erst kleine Kreise und dann immer größer werden

2. um die Übung zu erschweren, leichtes Gewicht in die Hand nehmen

Übungen für zu Hause

Handtuch auswringen

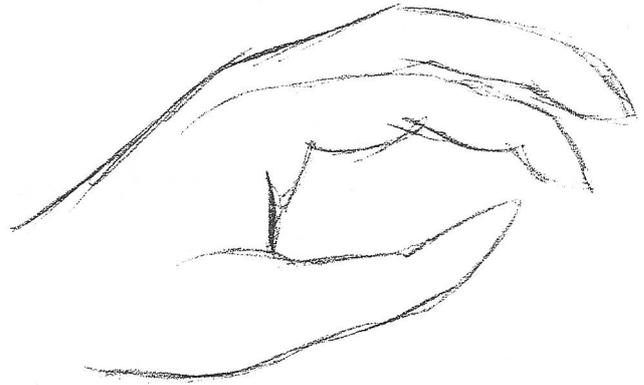
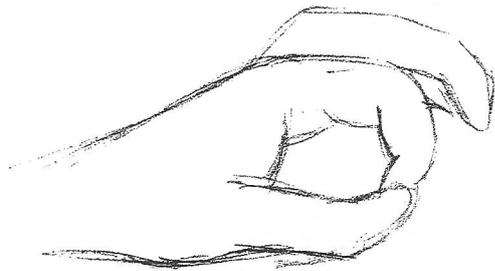
Position: - ein nasses oder trockenes Handtuch verwenden
- die Bewegungen vermehrt aus dem Handgelenk ausüben

Durchführung: 1. gegensätzliche Bewegungen ausführen
2. danach Richtungswechsel

Schnipsen gegen Widerstand

Position: - Zeigefingerkuppe an Daumen legen

Durchführung: 1. schnipsen des Fingers
2. mit abwechselnden Fingern



Handtuch raffen

Position: - gerade vor dem Tisch sitzen & beide Unterarme parallel zur Schulter auf den Tisch legen
- ein Handtuch oder Tuch verwenden & die Hände darauf legen
- nur die Hände arbeiten

Durchführung: 1. jeder Finger greift einzeln ein Stück vom Stoff und führt den Finger in die Beugung
2. danach arbeitet der nächste Finger
→ Um den Schweregrad zu erhöhen, am Ende des Tuches ein Gewicht platzieren

