

DER TANZ DER DAUMEN

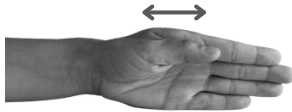
Handrücken und Unterarm locker auf dem Tisch ablegen. Den Daumen in einem weiten Bogen zum Kleinfingerballen bewegen und anschließend zurückführen, wobei das Daumengelenk gebeugt bleibt.



Die Bewegung ist gleichermaßen an den weiteren Fingerballen auszuführen. Zur Steigerung der Übung werden die Finger in Schnabelform gebracht, wobei der Daumen wiederholt die Fingerzwischenräume berührt.

BEWEGUNGSMUSTER DES DAUMENS

a) Den Daumen seitlich an der Hand vorbei in Richtung Tischoberfläche bewegen, anschließend in die Ausgangsposition zurückführen und entspannen.



b) Den Daumen waagrecht vom Zeigefinger wegführen und kontrolliert wieder zurückbewegen.



Mit dem Daumen langsame, kleine und kreisende Bewegungen durchführen und den Radius erweitern.

TIPPS FÜR IHRE HÄNDE

Eine kurze Igelball - Massage regt die Durchblutung an und lockert die Muskulatur.

Wärme entspannt, Kälte beruhigt - Ideal vor oder nach den Übungen oder zwischendurch im Alltag individuell einsetzbar.

INTERESSE AN: Der *Tele* -Ergotherapie

REZEPT AUSSTELLEN LASSEN VOM D-ARZT

- ✓ Klassisches BG-Rezept oder Vorlage Verordnungsblock
- ✓ Heilmittelziffer 11.2 – 10 oder 24 Einheiten
- ✓ oder Privatrezept Ergotherapie

VERORDNUNG SENDEN

- 📠 Per Fax an +49 211 822678-29
- ✉ Per E-Mail an verordnung@routine.health
- ➡ Per Upload



Routine Health GmbH

📍 Friedenstraße 51
40219 Düsseldorf

✉ info@routine.health

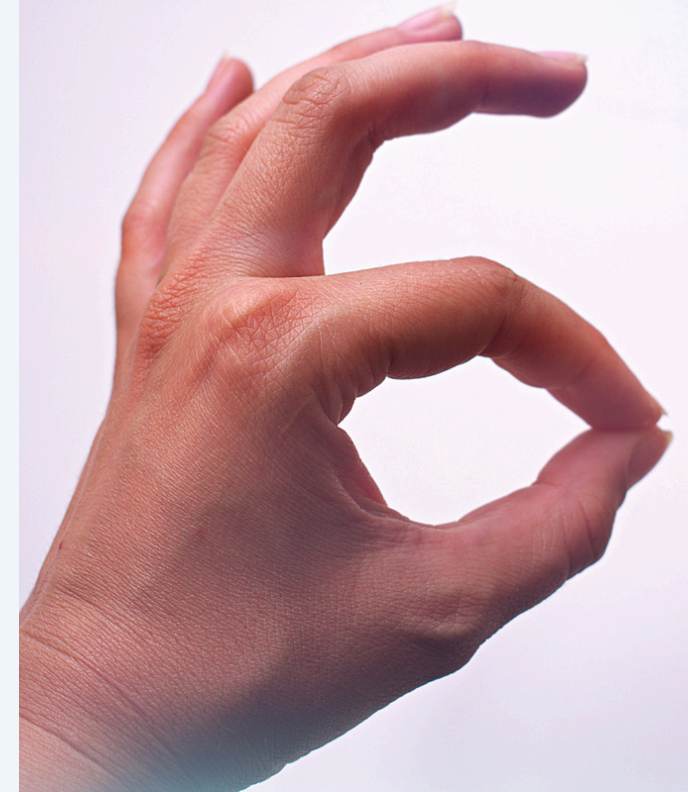
☎ 0211 822 678 20

☎ 0211 822 678 29

🌐 <https://routine.health>



ROUTINE DIE TELE-ERGOTHERAPIE



HAND- UND FINGERGYMNASTIK

routine
Die Tele-Ergotherapie.

- BG und Privatpatienten
- Ortsunabhängig
- Als telemedizinische Leistung
- Multilingual

STRECKUNG UND BEUGUNG IM HANDGELENK

Unterarm auf dem Tisch ablegen, Hand gestreckt über die Kante halten.
Hand langsam nach oben ziehen, kurz halten und senken.
Anschließend nach unten beugen, kurz halten und zurück zur Ausgangsposition.



DER FINGERTANZ

Die Handflächen zeigen nach unten, die Handgelenke sind mit dem Mittelfinger in einer Linie ausgerichtet. Die Finger bewegen sich nacheinander zur Körpermitte, beginnend mit dem Daumen.



Während der Ausführung bleibt der Unterarm auf dem Tisch und die Ellenbogen am Körper. Die Bewegung wird so oft wiederholt, bis eine leichte Außendehnung im Handgelenk spürbar ist; diese Position kurz halten. Anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Wichtig: Nur in Pfeilrichtung üben.

GRUNDSTELLUNG

- Aufrecht am Tisch sitzen, ohne sich anzulehnen
- Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander
- Die Schultern sind entspannt und von den Ohren abgesenkt
- Die Unterarme liegen schulterbreit auf der Tischplatte
- Die Hände auf die Handkanten stellen und die Finger entspannt halten



SENKRECHTES WANDERN

Die Finger sind gestreckt, das Quergewölbe ist aufgerichtet. Der Daumen zeigt nach oben, die übrigen Finger werden nacheinander angehoben. Kurz in dieser Position verharren, während die Handkante auf der Tischplatte bleibt. Anschließend die Finger langsam absenken, lockern und die Übung wiederholen.



UMWENDEN

Beide Handflächen liegen schulterbreit auf dem Tisch. Die Hände drehen sich parallel oder abwechselnd nach außen und innen. Die Ellenbogen bleiben am Körper. Bei Bedarf kann eine volle Wasserflasche (0,5l-Flasche) hinzugezogen und die Übung an der Tischkante wiederholt werden.



ANMERKUNGEN

- Durchführung beidseitig oder mit Unterstützung der nicht betroffenen Seite
- Bei Schmerzen: Pause einlegen oder später fortführen
- Regelmäßige Anwendung empfohlen (z. B. 2x täglich)
- Übungen nicht direkt hintereinander durchführen

DAS "O"

Daumen- und Zeigefingerkuppen zu einem „O“ zusammenführen. Darauf achten, dass jedes Gelenk der jeweiligen Finger gebeugt ist. Die Finger nur leicht zusammendrücken und nach einem kurzen Moment wieder öffnen. Anschließend nacheinander jeden Finger zum Daumen führen.



DIE KLEINE FAUST

Die Finger sind gestreckt und werden nur im End- und Mittelgelenk gebeugt. Das Grundgelenk bleibt dabei gerade. Bei Bedarf kann der Daumen in die Bewegung einbezogen werden. Anschließend aus der Bewegung wieder herausführen.



DAS SCHEUNENTOR

Die Grundgelenke zum Tor Einbeugen und wieder öffnen, während Mittel- und Endgelenke gestreckt bleiben. Die Schließbewegung wiederholen und die Spannung in den Fingern aufrechterhalten.



ZAPPELFINGER

Die Finger abwechselnd einzeln anheben. Die Übung kann beidseitig oder einseitig ausgeführt werden. Zur Steigerung können jeweils zwei Finger gleichzeitig parallel angehoben werden.

