

# ÜBUNGEN

## FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT DER FINGER UND ZUR KRÄFTIGUNG DER HÄNDE

Wünschen Sie sich mehr Kraft in den Händen und mehr Beweglichkeit in den Fingern? Diese fünf Übungen helfen Ihnen, Ihre Fingergelenke wieder in Schwung zu bringen und die Hand- sowie Unterarmmuskulatur zu kräftigen.



### **Achtung:**

Bei starken Schmerzen bitte die Übungen unterbrechen und ggf. einen Arzt aufsuchen!

### **1. Übung: Finger kreisen lassen**

In der ersten Übung lassen Sie die Finger kreisen. Legen Sie die Fingerkuppen aneinander, Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger, Mittelfinger an Mittelfinger, Ringfinger an Ringfinger und den kleinen Finger an den kleinen Finger. Beginnen Sie die Übung mit dem Daumen. Lassen Sie Ihre Daumen ein paar Mal um sich selbst kreisen. Danach die Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und zum Schluss lassen Sie Ihre kleinen Finger um sich selbst kreisen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens vier- bis fünfmal.

### **2. Übung: Faust ballen und Finger spreizen**

Ballen Sie Ihre Hände ganz fest zu Fäusten. Öffnen Sie die Fäuste und spreizen Sie die Finger weit auseinander. Wenn Sie das erste Mal diese Übung machen, wiederholen Sie sie ca. zehnmal.

### **3. Übung: Handgelenke beugen**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus. Die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf Ihre Hände. Während Sie einatmen, beugen Sie die Handgelenke nach oben und wenn Sie ausatmen nach unten. Diese Übung können Sie 15 bis 20 Mal wiederholen.

### **4. Übung: Kugeln in der Hand kreiseln lassen**

Nehmen Sie zwei runde Gegenstände, zum Beispiel Kugeln, die die Größe von Tischtennisbällen oder etwas größer haben. Legen Sie eine Kugel zwischen den Zeige- und Mittelfinger. Die zweite Kugel ruht auf der Handinnenfläche. Versuchen Sie nun, die Kugeln über die Handinnenflächen kreisen zu lassen. Beugen Sie dazu die Gelenke des Mittel- und Ringfingers und drücken Sie die erste Kugel mithilfe des Zeigefingers zum Daumen. Wenn die Kugel den Daumen leicht berührt, senken Sie die restlichen Finger, damit die zweite Kugel über den kleinen Finger und Ringfinger zum Mittel- und Zeigefinger rollt. Mit ein wenig Übung wird es Ihnen schließlich gelingen, die Kugeln in Ihrer Hand fließend kreisen zu lassen.

### **5. Übung Training mit dem Handtrainer**

Ein sehr gutes Training für die Kräftigung der Handmuskulatur ist das Training mit dem Handtrainer. Abhängig von der Art des Handtrainers können Sie durch Zusammendrücken der Federn nicht nur die Handmuskulatur und den Unterarm trainieren, sondern auch die Finger.



ORTHOPÄDIE  
OSTEOPATHIE  
**DR. MEYER**