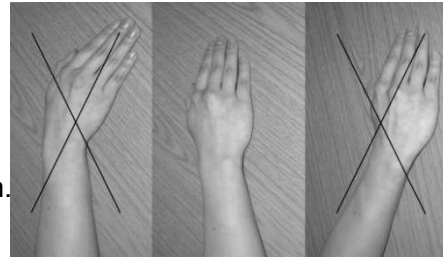


# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Fingerübungen -



Voraussetzung ist eine aufrechte Sitzhaltung, beide Füße auf Fußrasten/ Boden, entspannte Schultern. Während eine Hand trainiert, ruht die andere aus.  
Nur tägliches Üben, für 5 – 10 min, ist effektiv.  
Versuchen Sie ein gleichmäßiges langsames Tempo beizubehalten und jede Bewegung vollständig auszuführen.  
Machen Sie pro Übung 2-3 Wiederholungen. Immer achsengerade die Bewegungen ausführen (siehe Abb.)



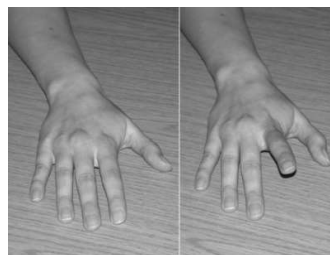
„Klavierspielen“ mit den Fingern auf der Tischoberfläche

Heben Sie nacheinander jeden Finger einzeln von der Tischoberfläche ab



Klopfen Sie nacheinander möglichst geräuschvoll auf den Tisch

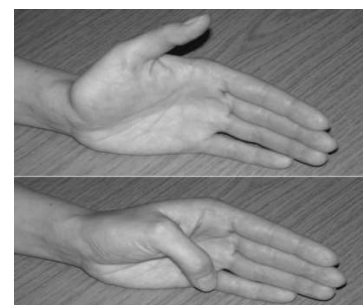
Laufen Sie mit Zeige- und Mittelfinger- spitze auf dem Tisch vor und zurück



Ellbogen aufstützen, die Hand zur Faust schließen und beim Öffnen die Finger spreizen



Der Unterarm liegt locker auf dem Tisch. Hand auf die Handkante stellen. Daumen über die Handinnenfläche zum Kleinfingergrundgelenk führen und wieder zurück

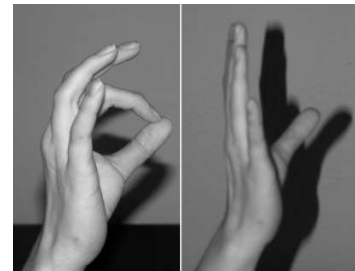


# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Fingerübungen -



Ellbogen aufstützen. Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich sanft zu einem „O“. Dann langsam wieder strecken. Nacheinander alle Finger zum Daumen führen, lockern und von vorn beginnen.



Hand und Unterarm wie in Abb. flach auf den Tisch legen. Finger einzeln 1x in Daumenrichtung und 1x in Kleinfingerichtung bewegen. Achten Sie dabei darauf, dass nur jeweils ein Finger sich bewegt! Dann pausieren und die Hand wechseln.



Ellbogen aufstützen und bei gestreckten Fingergrundgelenken beugen Sie nur die Mittel- und Endglieder zu einer kleinen Faust (linke Abb.). Spannung einen Moment anhalten, dann lösen, lockern und von vorn beginnen.



Ellbogen aufstützen. Grund-gelenke zum Tor einklappen (rechte Abb.) Halten Sie dabei Mittel- und Endglieder möglichst gestreckt. Spannung kurz halten dann lösen.

Hand liegt mit Handkante auf dem Tisch. Daumen abspitzen und ablegen. Dann Daumen und Zeigefinger abspitzen und ablegen. So mit den restlichen Fingern fortfahren.



Hand und Arm liegen flach auf dem Tisch. Die Finger spreizen, Spannung halten und wieder lösen.



Hand auf Handkante stellen, Finger spreizen, Spannung halten, dann wieder lösen.



Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus der ergotherapeutischen Abteilung gerne zur Verfügung.

Tel.: 07081/ 173-343  
quellenhof.ergotherapie@sana.de