

# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Grobmotorik -



### Grundhaltung für alle Übungen:

Achten Sie auf gerade Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen. Lassen Sie Ihre Schultern locker hängen.

Für ein effektives Training mindestens 3x wöchentlich für 10-20 Minuten trainieren.

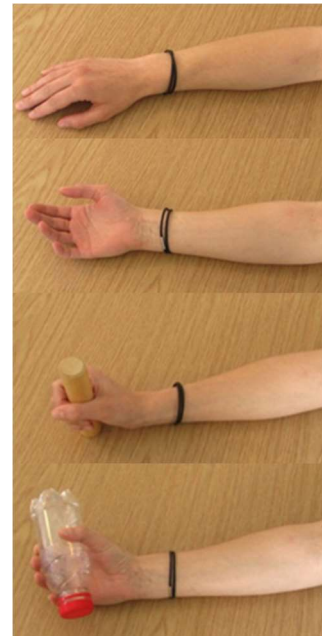
### Pro- und Supination

Unterarm, Hand und Finger liegen locker auf dem Tisch. Unterarm und Hand so drehen, dass sich der Daumen nach Außen und die Handinnenfläche nach oben dreht (Supination) und wieder zurück (Pronation). Mehrmals wiederholen.

Steigerung:

1. Durchführungsgeschwindigkeit erhöhen.
2. Anzahl der Wiederholungen steigern (bis 25x).  
Hinweis: Die Steigerungen 1+2 gelten für alle Übungen!
3. Gegen Widerstand: Einen locker greifbaren Gegenstand wie z. B. einen Holzstab oder eine leere Plastikflasche in die Hand nehmen und damit die Übung durchführen.

Kleiner Tipp: Nach und nach etwas Wasser oder Sand in die Flasche füllen, das erhöht den Widerstand.



### Handgelenksstabilität

Setzen Sie sich seitlich zur Tischkante; Unterarm so auf den Tisch legen, dass das Handgelenk frei von der Tischkante hängt. Um Ausweichbewegungen zu vermeiden andere Hand auf den Unterarm legen. Heben Sie die ganze Hand mit lockeren Fingern im Handgelenk über den Tisch nach oben und dann langsam wieder unter den Tisch sinken lassen. Mehrmals wiederholen.

Steigerung:

- 1.- 3. Wie bei der ersten Übung



### Lumbricalgriff

Unterarm, Hand und Finger liegen locker auf dem Tisch; die Finger sind gestreckt. Ziehen Sie die Finger so zum Körper hin, dass diese gestreckt bleiben und die Knöchel nach oben kommen (die Stellung der Hand ähnelt nun einem Dach) und wieder ausstrecken.

Mehrmals wiederholen. Wichtig: Unterarm und Handballen bleiben während der Übung auf dem Tisch liegen!

Steigerung:

- 1.+ 2. Wie bei der ersten Übung



# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Grobmotorik -



### 3. Gegen Widerstand:

- mit Therpapieknnet: Knet unter die Finger legen und ihn mit zum Körper hin ziehen.



- Umgreifen Sie eine Tischkante so, dass die Langfinger flach auf dem Tisch aufliegen, der Daumen ist unter dem Tisch und die Hand im Handgelenk handrückenwärts abgewinkelt. Tisch mehrmals von sich wegschieben und wieder an heranziehen.

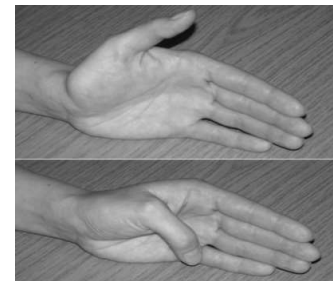


### Daumenopposition

Unterarm liegt locker auf dem Tisch; Hand auf die Handkante stellen, so dass der Daumen nach oben zeigt. Daumen über die Handinnenfläche in Richtung Kleinfingergrundgelenk führen und wieder nach oben strecken. Mehrmals wiederholen.

Steigerung:

1.+ 2. Wie bei der ersten Übung

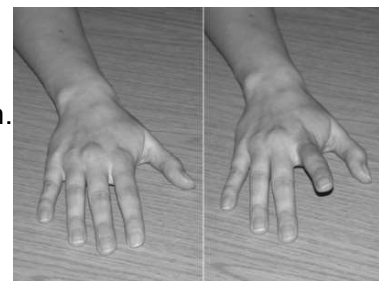


### Selektive Fingerstreckung

Unterarm, Hand und Finger liegen locker und achsengerade (Mittelfinger und Unterarm in einer geraden Linie) auf dem Tisch. Heben Sie jeweils nacheinander jeden Finger einzeln mehrmals von der Tischoberfläche ab.

Steigerung:

1.+ 2. Wie bei der ersten Übung



### 3. Gegen Widerstand mit Therpapieknnet:

Ausgerollten Knet oben auf die Finger auflegen (im Bereich der mittleren Fingerglieder) und Übung nun gegen den Knet ausführen



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

Tel.: 07081/ 173-343

quellenhof.ergotherapie@sana.de