

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit Korken -



Grundhaltung für alle Übungen:

Aufrechte Sitzhaltung, Füße auf dem Boden, entspannte Schultern

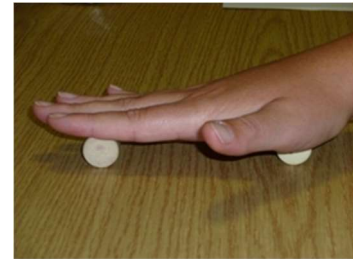
Training:

Während eine Hand trainiert, ruht die andere aus. Für ein effektives Training mindestens 3x wöchentlich für 10-20 Minuten trainieren. 2-3 Wiederholungen pro Übung.

Der Korken liegt waagrecht auf dem Tisch, den Handballen auf den Korken legen, die Finger sind leicht gespreizt. Der Unterarm liegt nicht auf dem Tisch auf. Den Korken vom Handgelenk zu einer Fingerspitze und zurück rollen. So mit allen anderen Fingern einzeln verfahren.



Legen Sie einen Korken waagrecht unter den Handballen und den anderen unter die Fingerkuppen, der Ellenbogen ist in der Ausgangsstellung gebeugt. Rollen Sie unter Streckung des Ellenbogens die Hand auf dem Korken nach vorn und dann wieder zurück.

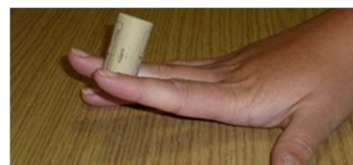


Der Unterarm und der Handrücken liegen auf dem Tisch. Legen Sie einen Korken waagrecht auf Ihren Handballen und halten Sie diesen leicht mit den Fingerspitzen fest. Rollen Sie den Korken unter regelmäßigem Nachgreifen mit den Fingerspitzen bis hin zu den Grundgelenken der Finger und wieder zurück.



Handfläche und Unterarm liegen auf dem Tisch, einen Korken ohne Hilfe der anderen Hand senkrecht zwischen die Endgelenke von Zeige- und Mittelfinger bringen. Dann die Hand vom Tisch abheben ca. 5-10 Sekunden halten und den Korken wieder abstellen. Das selbe mit Mittel- und Ringfinger sowie mit Ring- und Kleinenfinger durchführen.

Diese Übung ebenso mit dem Korken längs sowie waagrecht zwischen den Fingern durchführen.



Ergotherapeutische Übungsblätter - Übungen mit Korken -



Korken zwischen Zeige- und Mittelfinger an den Fingerspitzen nehmen. Ohne Hilfe des Daumens, nur mit dem Ringfinger über den Mittelfinger legen, sodass die Zeige- und Ringfingerspitze auf dem Korken liegen. Mittel- und Ringfinger bewegen nun den Korken weiter (Zeigefinger lässt los), bis dieser zwischen Ring- und Mittelfinger angelangt ist und weiter bis zum Kleinfinger. Danach den ganzen Weg wieder zurück.

Einen Korken senkrecht neben das Endgelenk des Zeigefingers stellen. Handfläche, Unterarm und Ellenbogen bleiben auf dem Tisch. Mit der Zeigefingerspitze auf den Korken tippen und den Finger auf der anderen Seite neben dem Korken ablegen. Das Handgelenk darf nachrücken. Diese Übung mit den anderen Fingern wiederholen, sodass am Schluss alle Finger auf der anderen Seite des Korkens liegen. Danach das Ganze wieder zurück.

Zwei Korken mit den Böden aneinanderlegen und diese mit beiden Daumenkuppen zusammenpressen. Die Korken abheben, ohne dass sie verrutschen oder fallen, die Unterarme bleiben dabei auf dem Tisch. Das Korkenpaar wieder auf dem Tisch ablegen. Die Übungen mit den anderen Fingerpaaren wiederholen.

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

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