

# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Übungen mit Stäben und Münzen -



### Grundhaltung für alle Übungen:

Achten Sie auf gerade Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen. Lassen Sie Ihre Schultern locker hängen. Lehnen Sie sich entweder zurück oder legen Sie ihre Unterarme locker auf. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk handrückenwärts abgewinkelt ist.

### Stäbe & Streichhölzer

Stab auf dem Tisch zwischen den ersten drei Fingern (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) durch Versetzen dieser kreisen lassen. Dann Finger wechseln und mit Daumen, Mittel- und Ringfinger den Stab drehen, sowie mit Daumen, Ring- und Kleinfinger. Handwechsel.



Als Steigerung zur ersten Übung das Drehen jetzt in der Luft durchführen, ebenfalls mit wechselnden Finger und dann Handwechsel.



Auf dem Stab mit jeweils zwei Fingern vor- und zurückwandern. Beginnen Sie mit Zeige- und Mittelfinger und gehen Sie dann zu Mittel- und Ringfinger und zu Ring- und Kleinfinger über. Handwechsel.



Wechseln Sie mehrmals von der großen Faust in die kleine Faust und zurück (s. Abb.). Anschließend Handwechsel

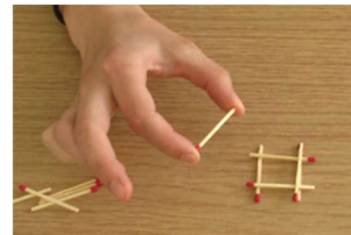


Stab senkrecht am unteren Ende in der Hand halten und nun nur durch Fingerbewegung am Stab entlang hoch und wieder runter wandern. Dann Hand wechseln.

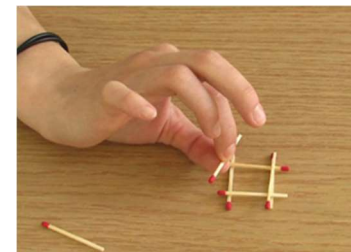


## Ergotherapeutische Übungsblätter - Übungen mit Stäben und Münzen -

Bauen Sie mit Streichhölzern einen Turm: jeweils zwei Streichhölzer parallel nebeneinander legen und von Reihe zu Reihe um 90° drehen. Greifen Sie das Streichholz längs und beginnen Sie mit Daumen und Zeigefinger. Wechseln Sie dann die Finger (Daumen und Mittel-, Daumen und Ringfinger, sowie Daumen und Kleinfinger) und Hand.



Wechseln Sie als Variante auch mal den Griff und nehmen das Streichholz jeweils auch im Finger- und Handwechsel quer auf (s. Abb.).



### Münzen

Münzen unterschiedlicher Größe zwischen den Fingern drehen. Beginnen Sie mit Daumen, Mittel- und Zeigefinger und gehen Sie dann zu Daumen, Mittel- und Ringfinger über, sowie zu Daumen, Ring- und Kleinfinger.



Münzen verschiedener Größe und Dicke jeweils mit zwei Fingern immer im Fingerwechsel, beginnend mit Daumen und Zeigefinger, weiter mit Daumen und Mittel-, Daumen und Ring- und Daumen und Kleinfinger auf ihre Kante stellen.



Versuchen Sie Münzen auf ihrer Kante zum Kreiseln zu bringen.



Noch ein kleiner Tipp für die Durchführung der Übungen:

- Für ein effektives Training sollten Sie die Übungen täglich ca. 10 Min. machen.
- Machen Sie pro Übung 2-3 Wiederholungen.
- Wechseln Sie nach jeder Übung die Hand, damit die andere sich ausruhen kann.
- Zwischen den Übungen sind Lockerungsübungen für die Schultern empfehlenswert.

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

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