

# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Übungen mit Therapieknete -



### 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.

### Umgang mit der Knete:

Vorheriges Hände waschen verhindert die Verschmutzung der Knete und erhält ihre Resistenz. Bei Nichtgebrauch immer in den Behälter legen. Nicht auf Teppiche oder Textilien legen (hinterlässt Flecken)! Bleibt Knete an der Hand oder unter den Fingernägeln hängen, drücken Sie etwas Knet darauf und entfernen Sie die Reste.

Versuchen Sie nur mit einer Hand aus der Knete eine Kugel zu formen.



Eine lange Schlange rollen und diese quer vor den Körper auf den Tisch legen, mit allen Fingerspitzen 1x im Uhrzeigersinn und 1x entgegen diesem die Schlange zu einer Schnecke aufdrehen.



Mit beiden Handflächen eine lange Schlange ausrollen, ohne dabei Druck auszuüben, von den Fingerspitzen bis zum Handballen rollen.



In eine ausgerollte Schlange dicht mit der Handkante Rillen eindrücken (siehe Abb.).



Langfinger in je 1 Rille legen und nacheinander die Finger einzeln in die nächste Rille weiterwandern lassen; abwechselnd mit Zeigefinger und kleinem Finger beginnend.



Die flache Hand liegt auf dem Tisch. Knete über Langfinger legen und seitlich auf dem Tisch andrücken. Finger nun gegen den Widerstand gestreckt vom Tisch abheben. Bei Wiederholung die Masse wieder festdrücken.



Die ausgestreckten und auseinander gespreizten Finger mit Knete umwickeln und zwischen den Fingern verkleben. Nun abwechselnd ab- und anspreizen.



Die ganze Hand liegt locker auf der Knete. Mit leichtem Druck die Masse mit der flachen Hand vom Körper wegschieben.

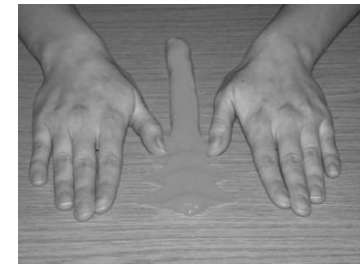
## Ergotherapeutische Übungsblätter - Übungen mit Therapieknete -

Unterarm liegt entspannt auf dem Tisch; Langfinger liegen ausgestreckt auf der Knete; Knete so zum Körper heranziehen, dass die Fingergelenke wie in Abb. gestreckt bleiben und die Knöchel sichtbar werden; Unterarm und Handballen dabei nicht abheben.



Eine ausgerollte Schlange senkrecht zum Körper auf den Tisch legen; Hände aneinanderlegen und beide Daumen ziehen Knete von innen nach außen zu Zeigefingern; Handballen bleiben auf dem Tisch liegen.

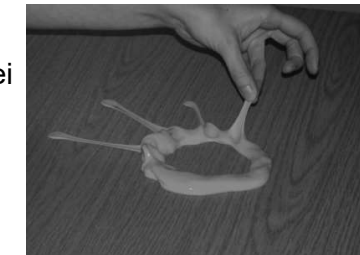
Ausgangsposition wie vorherige Übung. Daumen schieben die Knete wieder von außen nach innen zurück



Eine ausgerollte Schlange zu einem Kreis formen; mit dem Daumen im Wechsel gegen alle anderen Fingerspitzen einzeln zusammendrücken.



Eine ausgerollte Schlange zu einem Kreis formen; mit jeweils zwei Fingerspitzen (beginnend mit Daumen und Zeigefinger) etwas Knete aufnehmen, mit leichtem Druck festhalten und zu einem Strahl aus der Mitte herausziehen.



Daumen, Zeige- und Mittelfinger zupfen zusammen etwas Knete ab und formen nur mit den Fingerspitzen kleine Kugeln; je kleiner, desto schwieriger



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

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