

## Flexion einzelner oder mehrerer Finger

### Ohne Material:

- Handfläche mit proniertem Unterarm locker auf den Tisch legen und im Wechsel einzelne oder mehrere Finger flektieren.
- Handrücken auf dem Tische auflegen und einzelne oder mehrere Finger flektieren. Dabei u. U. nicht betroffene Finger mit der anderen Hand festhalten.
- Unterarme auf den Tisch legen. Handflächen gegeneinander halten und im Wechsel einzelne oder mehrere Finger beugen und strecken.  
(Abb. 104/105)  
Zur Variation Übung mit aufgestützten Ellenbogen durchführen.



Abb. 104



Abb. 105

- Die Fingerspitze des betroffenen Fingers von distal nach proximal am Daumen entlang bewegen. (Abb. 106/107)  
Zur Variation mit der Fingerspitze alle erreichbaren Stellen des Daumens massieren oder eincremen.



Abb. 106



Abb. 107

#### **Mit Material:**

- Therapeut legt wiederholt Klötzchen verschiedener Stärke gezielt in die Handfläche des Patienten. Patient flektiert Finger zum Halten des Klötzchens und legt es ab.
- Kleine Stecker unterschiedlicher Stärke ergreifen und Steckspiele durchführen.

- Handfläche in Pronation locker auflegen und Glasnuggets, die von Therapeut vorgelegt werden, mit betroffenem Finger unter die Handfläche holen. (Abb. 108/109)



Abb. 108



Abb. 109

- Kleinere Gegenstände, z. B. Perlen ohne Hilfe der nicht betroffenen Hand nacheinander in die Hinterhand sammeln und einzeln oder zusammen ablegen. (Abb. 110/111)



Abb. 110



Abb. 111

- Kleineren Rundstab mit Daumen und Fingerspitze ergreifen. Der betroffene Finger rollt anschließend den Stab am Daumen auf und ab. (Abb. 112/113)



Abb. 112



Abb. 113

### Mit Kraft:

- „Fingerhakeln“ mit sich selbst
- „Fingerhakeln“ mit Therapeut
- Schlaufe aus Theraband oder stabiles Gummiband mit eingehängten Fingern auseinander ziehen.
- Unterarm in Pronation auflegen und mit der nicht betroffenen Hand fixieren. Fäden mit Flexionsbewegungen aus weicher Therapieknete ziehen. (Abb. 114/115)



Abb. 114



Abb. 115

- Therapieknete mit Daumen und Fingerspitze ergreifen und in Flexionsbewegungen der Finger hochziehen. Dabei Unterarm locker in Pronation auflegen. (Abb. 116/117)



Abb. 116



Abb. 117

- Patient stellt sich je nach gewünschtem Kräfteinsatz mehr oder weniger nah an die Sprossenwand und hängt sich mit einem oder mehreren Fingern an einer Sprosse ein. Körper vorsichtig nach hinten bewegen und wieder vorziehen. (Abb. 118/119)



Abb. 118



Abb. 119

**Alltag:**

- Etwas von einer Unterlage abkratzen / sich selbst kratzen
- Hund / Katze kraulen
- Haare schamponieren / Kopfmassage
- Klavier / Zupfinstrument spielen
- PC schreiben / PC-Maus scrollen
- Streusel auf Kuchen streuen
- Teig kneten
- Leichte Taschen tragen
- Kleine Gegenstände in die Hand sammeln

## Flexion einzelner Fingergelenke

- Grundgelenk
- PIP (Proximales Interphalangealgelenk)
- DIP (Distales Interphalangealgelenk)

Das Üben der Flexion einzelner Fingergelenke ist nur möglich, wenn die benachbarten Gelenke durch den Therapeuten fixiert werden. Aber auch der Patient selbst kann die Immobilisation u. U. durchführen und dann die aktive Flexion des betroffenen Gelenks üben. Dazu zeigt der Therapeut dem Patienten den erforderlichen Griff, mit dem dieser seine Gelenke immobilisieren und dann das betroffene Gelenk aktiv bewegen kann. (Abb. 120/121)

Unter Umständen ist auch das Taping eines oder zweier Gelenke sinnvoll, damit der Therapeut seine Hände frei für diverse Halte- und Unterstützungsarbeit hat. Dies kann z. B. bei Patienten mit Verletzungen oder Erkrankungen mehrerer Finger hilfreich sein.

Teilweise ist das Anfertigen spezieller Übungsschienen erforderlich, um Ausweichbewegungen während der Übung zu vermeiden.



Abb. 120



Abb. 121

## Extension einzelner oder mehrerer Finger

### Ohne Material:

- Unterarm und Handfläche locker auf den Tisch legen. Einzelne oder mehrere gestreckte Finger im Grundgelenk vom Tisch abheben.
- Hand locker gefaustet in Pronation auf den Tisch legen. Einzelne oder mehrere Finger im Wechsel in Extension und zurück in die Ausgangsstellung bewegen. (Abb. 122/123)



Abb. 122



Abb. 123

- Mit einzelnen Fingern von Daumengrundgelenk zur Daumenspitze streichen.  
Als Steigerung Finger mit Schwung vom Daumenendgelenk zur Daumenspitze wegschnipsen.

- Handflächen mit gestreckten Fingern aneinander halten und Finger wiederholt auseinander bewegen. (Abb. 124/125)  
Zur Variation: Spiel „Schnipp Schnapp“ durchführen



Abb. 124



Abb. 125

### Mit Material:

- Gummiband wiederholt mit gespreiztem Daumen und einzelnen Fingern auseinander dehnen.  
Zur Steigerung Gummiband anschließend über zwei Holzstäbe spannen.
- Unterarm in Pronation und Hand locker auflegen. Glasnuggets mit Extensionsbewegungen des betroffenen Fingers wegschieben.  
Zur Steigerung Glasnuggets im Rahmenbrett mit Schwung wegstossen.
- Unterarm in Pronation mit gefausteter Hand locker auflegen. Materialsäckchen mit Extensionsbewegungen aller Finger wegschieben.  
Zur Steigerung Materialsäckchen schwungvoll wegstossen.

- Kugel aus Therapieknete zwischen Daumen und betroffenem Finger mit Extensionsbewegung flach streichen. (Abb. 126/127)



Abb. 126



Abb. 127

- Steckspiele mit Klammer durchführen. Dabei sind die Endgelenke in Extension.
- Unterarm und Handfläche locker auf den Tisch legen. Betroffene Finger gestreckt bogenförmig über Hindernis bewegen. (Abb. 128/129)



Abb. 128



Abb. 129