

Sehnengleitübungen

Zweck

Nach einer Ruhigstellung und/oder einer Operation ist die normale Gleitfähigkeit der Sehnen gefährdet.

Diese Übungen sollen Verwachsungen der Sehnen mit dem umliegenden Gewebe verhindern. Mit folgenden Übungen werden Faustschluss und Fingerfertigkeit verbessert.



Ausgangsstellung

Handgelenk und Finger sind gestreckt.



Dächli

Die Grundgelenke werden gebeugt.
Die Finger bleiben gestreckt



Flache Faust

Nur die mittleren Gelenke werden gebeugt



Faust

Die Grund-, Mittel- und Endgelenke werden gebeugt.



Haken

Die Grundgelenke werden gestreckt.
Die andern Gelenke bleiben gebeugt

Dann zurück zur Ausgangsstellung

Persönliche Instruktion:
