

Fingerübungen bei Fingergelenksarthrose und Rhizarthrose

Fäustedrehen:

- Finger in den einzelnen Gelenken Einrollen und zur Faust formen
- Daumen greift am Schluss um die Finger (umgekehrt erhöht den Schmerz)
- Fäuste geschlossen halten und Handgelenk drehen
- bei starken Schmerzen Übungen im warmen Wasser (oder Schwefelwasser)

3x10 Wiederholungen in jede Richtung

Fingerspreizen:

- Finger ausstrecken
- Alle Finger spreizen und anschließend Zusammenführen
- Fingergruppen spreizen und Zusammenführen

3x10 Wiederholungen

Fingertanz:

- Mit dem Daumen einzeln alle Fingerkuppen nacheinander berühren und zurück
- Reihenfolge variieren

3x10 Wiederholungen

Ganz wichtig Vermeiden folgender Dinge:

- Öffnen von fest verschlossenen Flaschen, Gläsern, Dosen usw.
- Verwenden von Wäscheklammern
- Drehen von schwergängigen Schlüsseln
- Vermeiden von Dauerbeanspruchung durch das Handy (besser Sprachfunktion!)
- Auswringen von Lappen
- Heben von schweren Lasten wie Töpfen und Pfannen
- Vermeiden von Benutzen des Besens
- Anziehen von engen Socken/Schuhen/Hosen usw.
- Reißverschluss statt Knöpfe

Benutzen Sie Greifhilfen!!!

