



**MATTHIAS KISS**  
Orthopädie & Unfallchirurgie

### **Übungen bei Daumensattelgelenksarthrose/Rhizarthrose**

1. Kreisende Druckbewegungen mit einem z.B. Tennisball/Faszienball um und auf dem Schmerzpunkt.
2. Arm strecken, Handfläche nach oben, andere Hand unterkreuzt und greift den Daumen und zieht diesen zum Körper.
3. Handfläche zeigt nach oben, Daumen in die Handfläche beugen, Finger schließen die Faust, Arm strecken, Handgelenk leicht beugen und vom Daumen wegbewegen, dann bei Spannungsaufbau das Handgelenk um bis zu 180° drehen.

Jede Übung möglichst 2 Minuten halten. Tägliche Wiederholung. Teilweise klingen die Symptome rasch ab. Machen Sie die Übungen trotzdem weiter.

Morgens sind Leinsamen in einer großen Schüssel, welche bei 60° im Backofen aufgewärmt wurden, wohltuend. Probieren Sie das aus. Sollten Sie z.B. Voltarensalbe anwenden denken Sie daran diese alles 1-2 Stunden aufzutragen.

Vermeiden Sie wiederholende Druckbelastungen soweit das möglich ist. Z.B. Gartenschere, Öffnen von Flaschen, Auswringen von Lappen, Drehen von schwergängigen Schlüsseln usw.

Ein Video gibt es auch unter [www.praxis-kiss.de](http://www.praxis-kiss.de).