

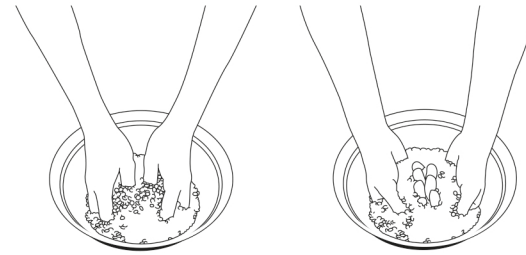
Übungen für die Hände

Hände

Ähnlich beansprucht wie unsere Füße sind auch unsere Hände. Unermüdlich sind sie für uns im Einsatz. Leider gehen viele rheumatische Erkrankungen mit Entzündungen und Einschränkungen in den Händen einher. Hilfreich bei Schmerzen ist ein Linsenbad. Die zweite Übung dehnt Unterarm- und Handmuskulatur.

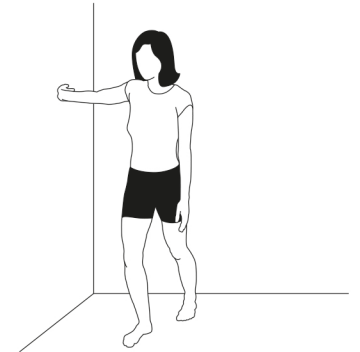
Tipps bei Finger- oder Handgelenksarthrose

- Bei Schmerzen: «Baden» Sie Ihre Finger oder legen Sie kalte Kompressen auf.
- Bei Steifigkeit: Führen Sie Bewegungsübungen im warmen Wasser aus.
- Vermeiden Sie das Aufstützen der Handgelenke in starker Beugung oder Überstreckung.
- Informieren Sie sich über Gelenkschutz. Bei der Rheumaliga Schweiz können Sie eine Broschüre zum Thema bestellen (siehe Seite 104).
- Schonen Sie Ihre Gelenke durch den Einsatz von Alltagshilfen. Die Rheumaliga berät Sie gerne.



Ausgangsstellung: Sitz vor Tisch, Hände in Schale mit im Kühlschrank gekühlten, ungekochten Linsen.

Durchführung: Hände «baden», d.h. kleine Bewegungen ausführen.



Ausgangsstellung: Hand nach hinten gedreht an der Wand abstützen, in Schrittstellung stehen.

Durchführung: Oberkörper und Becken nach hinten verlagern, d.h. Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein, bis Sie ein Ziehen über den Unterarm verspüren, über 2–3 Atemzüge halten, Seite wechseln.