

# Workshop: Schmerzen der Hände mit Bandagen und Tapes selbst reduzieren

Wie erkenne ich die Ursachen von schmerzenden Händen? Welche Bandage ist die richtige für welches Symptom? Wie lege ich selbständig das entsprechende Tape an?

Dienstag,  
18. Nov. 2025  
Jetzt anmelden:

info.sgfl@rheumaliga.ch  
und Tel. 081 302 47 80 oder  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch  
und Tel. 081 511 50 03



Im Nachmittagskurs, welcher von der erfahrenen und dipl. Hand-Ergotherapeutin, Betti Riemer, geleitet wird, erfahren Sie wie Sie selbst einen Schnappfinger, eine Daumen-Sattelgelenk-Arthrose, eine Daumenseitige Sehnenscheidenentzündung, ein Karpaltunnelsyndrom sowie Schmerzen am Unterarm mit entsprechenden Tests erkennen und voneinander unterscheiden können.

In einem angeleiteten Workshop lernen Sie die korrekten Bandagen für die entsprechende Symptomatik kennen sowie das gezielte Anwenden von Tapes und Übungen. Allgemeine Tipps und Tricks für ein gesundes Handling in Alltag und Beruf, ein kleines Giveaway mit Selbsthilfegeräten wie Tapevorlagen, Crosstape, Massagering, Moosgummi sowie eine Begleitbroschüre, worin Sie alle Informationen mit Bilddokumentation nachschlagen können, gibt es mit auf den Weg.

Der Anlass beinhaltet nebst einem informativen **Vortrag** und einem **Workshop-Teil** ausserdem eine gemütliche **Kaffee- und Teepause mit einem kleinen Zvieri**. Der Nachmittag wird sich dynamisch und aktiv gestalten - mit Ausprobieren, selbst Anlegen, kleinen Entspannungs- und Lockerungsübungen für Zwischendurch und mit viel Spass.

**Kursdatum** Dienstag, 18. November 13.30 bis ca. 17.00 Uhr  
**Kursort** Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz  
**Kursleitung** Betti Riemer, dipl. Hand-Ergotherapeutin  
**Kurskosten** CHF 40.00 für Mitglieder, CHF 45.00 für Nichtmitglieder inkl. Giveaway und Kursmäppli

Die Teilnehmerzahl ist auf mindestens 8 Personen und bis 12 beschränkt, daher ist eine rasche Anmeldung erforderlich bis spätestens 10.11.2025.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80, E-Mail info.sgfl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga**  
**SG, GR, AI/AR und**  
**Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt