



Übungen für die Hand

nach Verletzungen bzw. bei Erkrankungen

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin*, sehr geehrter Patient*!

Aufgrund einer Verletzung oder Erkrankung, welche die Hände betrifft, wurde von einer Ärztin* / einem Arzt* unseres Institutes Ergotherapie verordnet.

In der Ergotherapie werden wir verschiedene Übungen erarbeiten, welche den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Um auch zu Hause ein optimales Training gewährleisten zu können, dient diese Broschüre als Erinnerungshilfe bzw. als Grundlage für Ihr persönliches Übungsprogramm.

Das Team des Institutes für physikalische Medizin und Rehabilitation wünscht Ihnen einen guten Therapieerfolg!



Bitte beachten Sie, die Übungen immer im **schmerzfreien Bereich** durchzuführen. Die Anzahl der Wiederholungen kann je nach Übung variieren. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an Ihre*n Ergotherapeut*in.

Abschwellende Maßnahmen

Eine Schwellung ist eine normale Reaktion des Körpers auf Verletzungen/Erkrankungen. Besteht eine Schwellung jedoch gemeinsam mit einer Immobilisation über längere Zeit, so schränkt sie das Bewegungsausmaß des betroffenen Gelenks nachhaltig ein. Daher ist es wichtig, schon frühzeitig abschwellende Maßnahmen durchzuführen.

► Aktive Bewegung

Verwenden Sie die betroffene Hand möglichst viel im Alltag – Beachten Sie dabei die Schmerzgrenze oder aktuelle Einschränkungen des Bewegungsausmaßes laut Arztanordnung! Bei Ruhigstellung mit Gipsverbänden versuchen Sie angrenzende Gelenke häufig zu bewegen.

► Muskelpumpe aktivieren

Schließen Sie Ihre Finger zur Faust. Anschließend strecken Sie Ihre Finger wieder aus. Halten Sie dabei den Ellbogen über Herzhöhe und das Handgelenk über dem Ellbogen.

► Hochlagern

Lagern Sie die betroffene Extremität, z.B. auf einem Kissen, hoch. Beachten Sie dabei, dass der Ellbogen höher als die Schulter (über Herzhöhe) und das Handgelenk höher als der Ellbogen gelagert wird. Hier können Sie zusätzlich die Muskelpumpe aktivieren, indem Sie die Finger zur Faust schließen und wieder öffnen.



► Kühlung

Verwenden Sie am besten Kühlbeutel, welche im Kühlschrank gelagert werden. Wickeln Sie diesen in ein Tuch und legen Sie ihn für einige Minuten auf den betroffenen Bereich.

Wenn möglich, können Sie den Kühlbeutel auch mit der Hand leicht drücken, um zusätzlich die Muskelpumpe zu aktivieren.

► Ausstreichen

Starten Sie mit einem sanften Ausstreichen am Oberarm. Streichen Sie zuerst vom Ellbogen in Richtung Schlüsselbein. Anschließend streichen Sie von den Fingern bis zum Schlüsselbein. Beachten Sie dabei, dass die Streichrichtung immer zur Körpermitte verläuft und nie Richtung Finger.

Werfen Sie einen Blick in den Folder
"Therapeutische Übungen zur Lymphödemreduktion"



Narbenbehandlung

Eine selbstständige Narbenbehandlung ist ab dem Ziehen der Fäden, aber erst nach einer Anleitung durch Ihre*n Ergotherapeut*in, täglich erforderlich. Wir empfehlen, die Narbenbehandlung 3–4 Mal täglich für je ca. 10 Minuten durchzuführen. Nehmen Sie sich dafür Zeit und sorgen Sie für ein sauberes Umfeld. (Hände waschen, saubere Unterlage/Tisch)

Solange noch Krusten vorhanden sind empfehlen, wir die Narbenbehandlung mit Silikon-Öl, welches Sie in der Therapie erhalten. Anschließend ist Ihre tägliche Salbe gegen trockene Haut ausreichend. Gerne können Sie natürlich auch Narbensalben oder Wundheilungssalben verwenden.

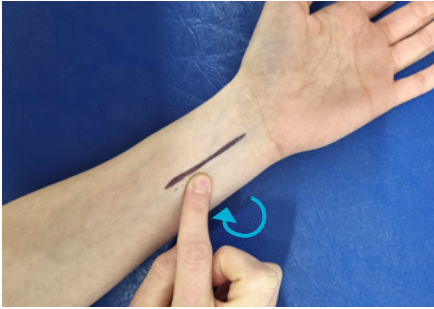
Auch eine Fläche ca. einen daumenbreit um die sichtbare Narbe zählt zum Narbengewebe und soll daher mitbehandelt werden. Bezüglich der Intensität des Drucks auf die Narbe wenden Sie sich bitte an Ihre*n Ergotherapeut*in.



Bereits am ersten Tag nach der Operation können Sie die umliegenden Gelenke vorsichtig aktiv bewegen, um Verklebungen vorzubeugen – nach Rücksprache mit der*dem behandelnden Ärztin* / Arzt*.

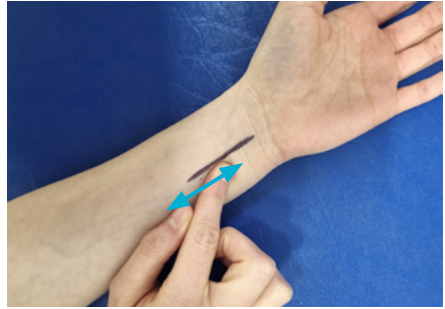
► Kreisende Bewegungen

Führen Sie kreisende Bewegungen mit leichtem Druck zur Narbe hin aus.



► Entlang der Narbe

Versuchen Sie, die Narbe im Narbenverlauf zu verschieben.



► Seitlicher Druck

Versuchen Sie, das Gewebe zur Narbe hin zu verschieben.



► Zwicken

Versuchen Sie, die Narbe zu ergreifen und diese sanft nach oben zu ziehen.



Training der Oberflächensensibilität

Wir empfehlen Ihnen, die Übungen zwei- bis dreimal täglich bewusst durchzuführen. Suchen Sie dafür einen ruhigen Ort ohne Ablenkung auf und führen Sie die Übungen immer im Vergleich zu einem nicht betroffenen Bereich durch, um die Qualität der Reize richtig einordnen zu können.



Wenn zusätzlich Ödeme vorhanden sind,
bitte immer zur Körpermitte arbeiten.

► Tapping

Klopfen Sie Ihre Arme ab, versuchen Sie dabei die Intensität zu variieren.

► Sensibilitätsring / Akupressuring

Rollen Sie den Ring mehrmals auf den Fingern oder dem Arm auf und ab. Halten Sie diesen immer in Bewegung.

► Ausstreichen

Streichen Sie mit verschiedenen Gegenständen über Ihre Arme und versuchen Sie dabei, die unterschiedlichen Qualitäten zu spüren. Sie können zum Beispiel Schwämme, Zahnbürsten, Pinsel, Igelbälle, Massageroller, Watte oder Ähnliches verwenden.



► Materialbäder

Geben Sie zum Beispiel trockene Linsen oder Raps in eine Schüssel und „wühlen“ Sie mit Ihren Händen darin. Im Materialbad können z.B. auch Murmeln versteckt werden, welche Sie durch ertasten herausuchen können. Oder Sie stellen das Materialbad über Nacht in den Kühlschrank, um einen zusätzlichen Kältereiz zu erhalten.



► Objekte / Oberflächen ertasten

Versuchen Sie, verschiedene Objekte oder Oberflächen mit geschlossenen Augen in Ihrer Qualität zu unterscheiden und zu beschreiben. Zum Beispiel: verschiedene Stoffe, Batterie, Radiergummi, Kugelschreiber, Bleistift, Schleifpapier in verschiedenen Stärken und vieles mehr.



Aktive Bewegungsübungen

Führen Sie die Übungen langsam, entspannt und im schmerzfreien Bereich aus – ohne Krafteinsatz.

Anzahl der Wiederholungen:



► Faust

Schließen Sie die Finger zu einer lockeren Faust, halten Sie die Position kurz und strecken Sie die Finger.



► Dacherl

Beugen Sie die Grundgelenke, die Mittel- und Endgelenke der Finger bleiben gestreckt.



► Kralle

Strecken Sie die Grundgelenke, die Mittel- und Endgelenke der Finger werden gebeugt.



► **Fingerwandern** Legen Sie die Hand flach auf den Tisch. Spreizen Sie den Daumen ab, alle Finger wandern nacheinander Richtung Daumen. Legen Sie alle Finger gleichzeitig wieder zurück in die Ausgangsposition.



► **Ringerl** Berühren Sie mit dem Daumen nacheinander die Fingerspitzen aller Langfinger. Achten Sie darauf, dass dabei ein Ringerl entsteht, dies sollte so rund wie möglich sein.



► **Opposition** Führen Sie die Daumenspitze zum Grundgelenk des Kleinfingers und strecken Sie den Daumen wieder.



► **Daumenkreise** Legen Sie die Hand auf der Handkante ab, die Finger bleiben locker gestreckt. Ziehen Sie mit dem Daumen so große Kreise wie möglich.



► **Daumenspitze** Fixieren Sie das Grundgelenk des Daumens. Beugen und strecken Sie das Endgelenk des Daumens. Schwieriger ist es, wenn Sie das Grundgelenk aktiv stabil halten.



► **Daumenstreichen** Nehmen Sie einen Tennisball in die Hand, sodass die Handfläche und alle Finger auf dem Ball aufliegen. Streichen Sie mit dem Daumen am Tennisball entlang nach außen und wieder zu den Fingern.



► **Pro-/Supination**

Legen Sie die Hände auf den Tisch und drehen Sie abwechselnd die Handfläche oder den Handrücken nach oben.



► **Scheibenwischer**

Legen Sie die Hand auf den Tisch und stabilisieren Sie den Unterarm mit der anderen Hand. Wischen Sie das Handgelenk Richtung Kleinfinger / Richtung Daumen zur Seite und wieder retour zur Mitte.



► **Klavier**

Heben Sie die Finger einzeln hoch und legen Sie diese wieder am Tisch ab.



► **Schüssel**

Formen Sie mit beiden Händen eine Schale als würden Sie Wasser in den Händen sammeln.



► **Sanftes Ziehen**

Streichen Sie die einzelnen Finger mit sanftem Druck Richtung Spitze aus.



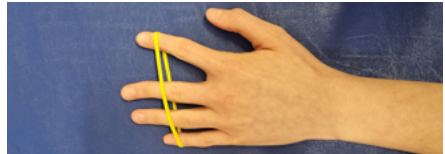
Kräftigung

Vermeiden Sie während den Übungen eine Überstreckung der Gelenke. Führen Sie alle Übungen schmerzfrei aus.

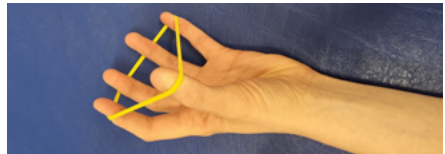
Anzahl der Wiederholungen:

► Gummiband

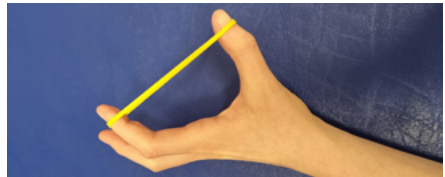
Legen Sie ein Gummiband um die Langfinger und spreizen Sie den Zeigefinger gegen leichten Widerstand ab. Den Zug kurz halten und langsam wieder lösen.



Legen Sie das Gummiband um alle Finger. Strecken Sie die Finger wie eine Tulpe auseinander. Den Zug kurz halten und langsam wieder lösen.



Legen Sie das Gummiband um Daumen und Zeigefinger. Strecken Sie die Finger so gut als möglich. Den Zug kurz halten und langsam wieder lösen. Führen Sie dies mit allen Langfingern durch.



► Flasche / Hantel

Platzieren Sie den Unterarm am Tisch, sodass das Handgelenk an der Tischkante frei nach unten hängt. Nehmen Sie eine Flasche oder Hantel in die Hand und beugen Sie das Handgelenk langsam nach unten und nach oben. Achten Sie darauf, dass der Unterarm dabei immer am Tisch aufliegt.



Platzieren Sie den Unterarm und die Hand am Tisch. Nehmen Sie die Flasche oder Hantel am unteren Ende. Drehen Sie das obere Ende der Flasche langsam nach innen und nach außen.



► Schwamm

Sie haben von Ihrer*Ihrem Ergotherapeut*in einen Widerstandsschwamm erhalten. Alternativ können die Übungen auch mit einem Küchenschwamm durchgeführt werden.

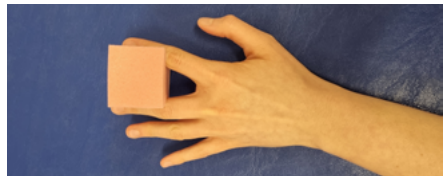
Drücken Sie diesen mit allen Fingern. Halten Sie den Druck für einige Sekunden und lassen Sie wieder los.



Drücken Sie den Schwamm mit Daumen und Zeigefinger. Halten Sie den Druck für einige Sekunden. Führen Sie dies mit allen Langfingern durch.



Drücken Sie den Schwamm zwischen zwei Fingern zum Beispiel zwischen Zeigefinger und Mittelfinger. Halten Sie den Druck für einige Sekunden und lösen Sie ihn wieder. Dies ist auch zwischen Mittelfinger und Ringfinger oder Ringfinger und Kleinfinger möglich.



Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Kontakt

Ergotherapie

T: +43 7752 602-2001



**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck



Zur digitalen
Version des Folders

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. ·
T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich & Layout:** BHS Ried | **Druck:** druck.at |
Erscheinungsdatum: August 2026