



Rhizarthrose konservativ

Anzahl Dehnungs- und Bewegungsübungen pro Tag:	1-3 x
Anzahl der Kräftigungsübungen pro Woche:	2-3x (48 Stunden Pause)
Anzahl Nervengleitbewegungen pro Tag:	5-10x
Anzahl Wiederholungen für alle Übungen:	2-15x

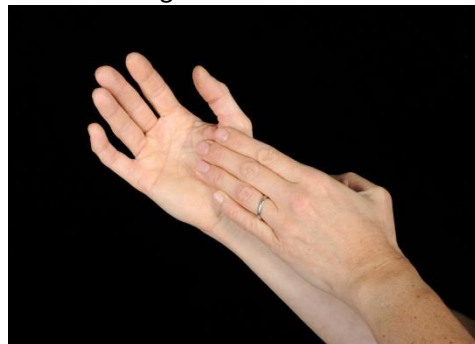
- **Führen Sie die Übungen langsam und schmerzfrei aus!**

1. Muskelspannung lösen

Sanften Schub nach oben



Sanften Zug nach unten



2. Bewegen

Mund öffnen, der Daumen rollt auf dem Zeigefinger nach aussen



Mund schliessen, Daumen locker lassen





SCHULTHESS KLINIK

Muskulo-Skelettal Zentrum
Therapien und Training

In beide Richtungen die Kugel rund streichen



3. Stabilisieren

Wichtig: Grundhaltung des Daumens in „Gipfelposition“ soll stabil bleiben!

Bei Bedarf Daumen korrekt vorpositionieren und Position halten



Mit einem Finger auf den Daumen tippen – Druck langsam steigern





SCHULTHESS KLINIK

Muskulo-Skelettal Zentrum
Therapien und Training

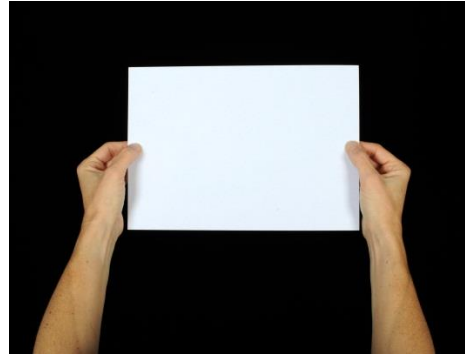
4. Kräftigen

Grundhaltung des Daumens in „Gipfeliposition“ muss stabil bleiben!

Mit gebeugtem Zeigefinger ein Glas
in Daumenrichtung verschieben



In der Grundhaltung mit beiden
Händen am Blatt ziehen



Daumen seitlich gegen den Gummizug abspreizen





SCHULTHESS KLINIK

Muskulo-Skelettal Zentrum
Therapien und Training

Daumenspanne gegen den Gummizug wie einen Schnabel öffnen



5. Dehnen

Daumenballen vom Oberkörper abheben



Daumenspannen ineinander stossen



6. Nervengleiten

Ellbogen beugen, Handgelenk in Richtung Boden neigen



Ellbogen strecken, Handgelenk in Richtung Decke heben





SCHULTHESS KLINIK

Muskulo-Skelettal Zentrum
Therapien und Training

7. Vermeiden!!!!

- Gefaltete Hände
- Kraftvoller Schlüsselgriff

8. Alternativen / Hilfsmittel

