

Funktionserhaltendes Bewegungsprogramm im Sinne des Gelenkschutzes der „cP“

Ziel des funktionserhaltenden Bewegungsprogrammes:

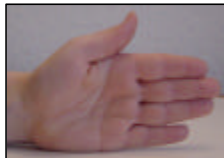
- Erhaltung der physiologischen Gelenksfunktion im schmerzfreien Bewegungsradius
- Erhaltung bzw. Anbahnung des Gelenksstoffwechsels und der Homogenität des Kapsel-Bandapparates
- Aktivierung der antagonistischen Muskulatur zur Tonusregulation und der damit verbundenen muskulären Balance
- Regelmäßig durchgeführte tonusregulative Übungen helfen nozizeptiven Aktivitäten vorzubeugen bzw. zu minimieren
- Als Präventionsmaßnahme von weiteren möglichen pathologischen Gelenksprozessen

Die aktive Auseinandersetzung mit den pathologischen als auch physiologischen Gelenkbewegungen fördert die psychologisch wichtig Wahrnehmung des Organismus und hilft frühzeitig neue Pathologien zu erspüren!!

Funktionstraining der Fingergelenke:

Ausgangsstellung: Vor dem Tisch sitzen, Unterarme unterlagern und die Hände auf die Kleinfingerseite auflegen

Variation: Anstatt auf den Tisch, Unterarme auf die eigenen Oberschenkel auflegen und die Hände überhängen lassen

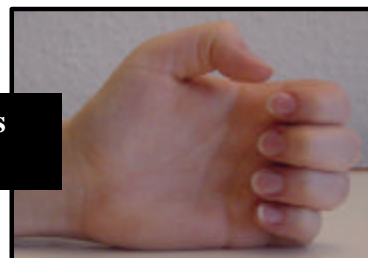


Jede Übung 5 bis 10 mal schmerzfrei wiederholen!!!

Funktionstraining der Fingergelenke:

Übung 1: Mittel- und Endgelenke beugen ⊃ Grundgelenke gestreckt halten (Kleine Faust)

Vermeiden Sie bei Ausführung der Übung das die Finger in eine leichte Beugung fallen!!!



Übung 2: Grundgelenke beugen ⊃ Mittel- und Endgelenke strecken

Die Beugung darf nur im Grundgelenk stattfinden ⊃ Mittel- und Endgelenke müssen gestreckt bleiben!!!



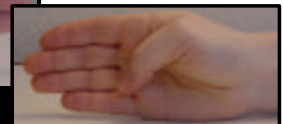
Übung 3: Finger spreizen und schließen



Achten Sie darauf das Handgelenk nicht in Richtung Daumen zu bewegen!!!

Funktionstraining der Daumengelenke:

Übung 4: Der Daumen wird über die Handinnenfläche (bogenförmig) zum Kleinfinger Grundgelenk bewegt



Achten Sie auf eine korrekte achsengerechte Handgelenksstellung!!!

Übung 5: Daumen abspreizen und dabei Grund- und Endgelenk gestreckt halten



Greifen Sie in Gedanken um eine Flasche!!!

Übung 6: Das Daumensattel- Grund- und Endgelenk entlang der Handinnenfläche beugen



Das Mitbewegen des achsengerecht stabilisierten Handgelenkes verhindern!!!