

Übungsanleitung für BORT Therapieknets



Übungen zur Stärkung der Muskulatur an Fingern, Hand und Unterarm

Der BORT Therapieknets ermöglicht ein ausgewogenes Trainingsprogramm, da er - wie im folgenden abgebildet - vielseitig geformt werden kann.

Die Stärkung einander entgegenwirkender Muskeln bewirkt die Aufrechterhaltung eines empfindlichen Muskelgleichgewichtes. Gleichzeitig wird die Geschicklichkeit und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

Rehabilitationsübungen mit dem BORT Therapieknets sollten idealerweise unter Aufsicht eines Therapeuten oder Arztes durchgeführt werden. Diese werden Sie anweisen, wie oft und wie intensiv die Benutzung zu erfolgen hat. Sie sollten Ihren Arzt oder Therapeuten im Falle übermäßiger Schmerzen benachrichtigen.



Ein vorheriges Händewaschen verhindert die Verschmutzung und erhält die Resistenz des Knets. Der BORT Therapieknets sollte bei Nichtgebrauch in dem dafür vorgesehenen Behälter aufbewahrt und nicht auf Textilien abgelegt werden.

HINWEIS

Nicht alle gezeigten Übungen sind für alle Erkrankungen/Verletzungen gleichermaßen geeignet. Bei Unsicherheiten, akuten oder zunehmenden Schmerzen, bitte mit dem behandelnden Arzt Kontakt aufnehmen.



Name des Patienten: _____

Anweisungen: _____

1

Finger drücken

Legen Sie den BORT Therapieknet auf die Handinnenfläche und pressen Sie die Finger in den Knet, bis die Fingerspitzen die Handinnenfläche erreichen und eine voll geballte Faust entsteht. Lockern Sie die Finger und rollen Sie den Knet in Ihren Händen, um dessen ursprüngliche Form wieder zu erhalten. Wiederholen Sie diese Übung.

Wiederholungen _____

2

Finger Extension

Beugen Sie einen Finger, wobei die Fingerspitze die Handinnenfläche fast berührt. Wickeln Sie mit der anderen Hand einen Streifen BORT Therapieknet um die Spitze des gebeugten Fingers und ergreifen Sie beide Enden. Strecken Sie nun den Finger, bis er gerade ist. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Finger.

Wiederholungen _____

3

Daumen drücken

Bilden Sie aus dem BORT Therapieknet einen Zylinder und legen Sie diesen auf die Handinnenfläche. Pressen Sie den Daumen durch den Knet bis er die Handinnenfläche erreicht. Drücken Sie den Knet in die alte Form. Wiederholen Sie diese Übung.

Wiederholungen _____

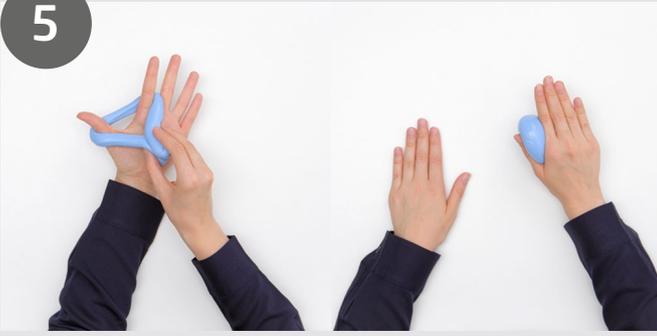
4

Fingermassage Extension

Halten Sie Ihre Finger gestreckt und führen Sie mit der Handinnenfläche Rollbewegungen aus, so dass aus dem BORT Therapieknet ein Zylinder entsteht.

Wiederholungen _____

5



Daumen Abduktion

Bilden Sie aus dem BORT Therapieknet einen Ring. Legen Sie diesen Ring um den Daumen und den Zeigefinger. Strecken Sie den Daumen vom Zeigefinger weg. Halten Sie den Daumen im rechten Winkel zum Zeigefinger.

Daumen Adduktion

Legen Sie eine aus dem BORT Therapieknet geformte Kugel in den Zwischenraum von Daumen und Zeigefinger. Drücken Sie den Daumen in Richtung Zeigefinger.

Wiederholungen _____

7



Finger spreizen

Halten Sie zwei Finger zusammen und wickeln Sie den BORT Therapieknet um die obere Fingerhälfte. Versuchen Sie nun, die Finger zu spreizen. Wiederholen Sie diese Übung mit verschiedenen Fingerpaaren, bis Sie alle Finger trainiert haben.

Wiederholungen _____

6



Daumen pressen

Formen Sie aus dem BORT Therapieknet eine Kugel. Bilden Sie mit Ihren Fingern ein „Dach“ über dem Knet und halten Sie den Daumen darunter. Legen Sie den kugelförmigen Knet zwischen Daumen und Finger und drücken Sie dieses zusammen. Halten Sie dabei die Finger gestreckt.

Wiederholungen _____

8



Finger drücken

Formen Sie aus dem BORT Therapieknet eine Kugel und legen Sie diese zwischen zwei gespreizte Finger. Versuchen Sie, mit einer scherenartigen Bewegung beide Finger wieder zusammenzubringen. Wiederholen Sie das Ganze mit verschiedenen Fingerpaaren, bis Sie alle Finger trainiert haben.

Wiederholungen _____

Mach deine Hand fit!



Videolanleitungen mit den kompletten Übungen finden Sie unter www.bort.com und über diesen QR Code.



9



Finger spreizen

Formen Sie aus dem BORT Therapieknetau eine Art Pfannkuchen und legen Sie diesen auf einen Tisch. Beugen Sie Ihre Fingerspitzen und drücken Sie diese in den Knet. Spreizen Sie nun alle Finger gleichzeitig und vergrößern Sie den Pfannkuchen soweit es geht. Wiederholen Sie diese Übung.

Wiederholungen _____

11



Daumen drücken

Legen Sie Ihren Vorderarm auf einen Tisch oder auf eine Stuhllehne, wobei die Hand mit der Handfläche über die Tischkante oder die Stuhllehne nach unten hängen sollte. Greifen Sie den BORT Therapieknetau mit den Fingerspitzen derselben Hand. Versuchen Sie das Handgelenk zu strecken, während die andere Hand den Knet gegen den Widerstand in einer festen Position hält, wobei Ihr Arm auf dem Tisch liegen bleiben soll.

Wiederholungen _____

10



Kneifbewegungen

Bilden Sie mit dem BORT Therapieknetau eine Kugel. Kneifen Sie den Knet zwischen den Fingerspitzen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger (Drei-Punkt-Griff) und pressen Sie die Finger durch den Knet.

Bilden Sie mit dem BORT Therapieknetau eine Kugel. Kneifen Sie den Knet zwischen Daumenspitze und Seite des Zeigefingers.

Wiederholungen _____

12



Handgelenk volare Flexion

Legen Sie den Vorderarm auf einen Tisch oder auf eine Stuhllehne, wobei die Hand mit dem Handrücken über die Tischkante oder die Stuhllehne nach unten hängen sollte. Greifen Sie den BORT Therapieknetau mit den Fingerspitzen derselben Hand. Versuchen Sie das Handgelenk in eine volare Flexion zu beugen, während die andere Hand den Knet gegen den Widerstand in einer festen Position hält, wobei der Arm auf dem Tisch liegen bleiben soll.

Wiederholungen _____

