

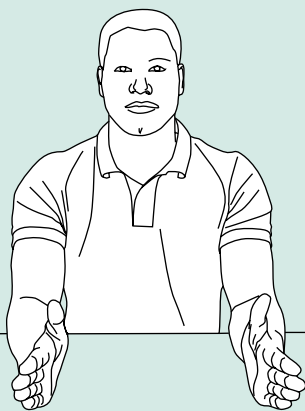
Übungsprogramm Feinmotoriktraining

1 Vorbereitende Übungen

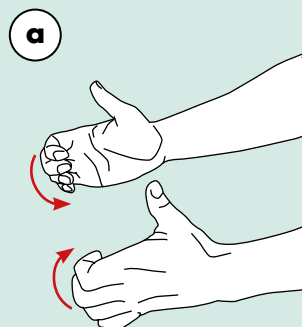
Grundstellung: - Sie sitzen aufrecht am Tisch, nicht angelehnt und die Beine stehen hüftbreit nebeneinander.

- a Schultergelenk Bewegungsablauf:**
- Schulterkreisen nach hinten
 - Äpfel pflücken, abwechselnd mit linkem und rechtem Arm
 - großflächiges, entgegengesetztes Kreisen mit beiden Händen auf dem Tisch (Sie können mit den Kreisen im kleinen Radius beginnen und dann immer größer werden)
- die Übung _____ wiederholen
-
- b Ellenbogengelenk Bewegungsablauf:**
- abwechselndes Berühren der linken und rechten Schulter mit den Händen
 - abwechselndes Berühren des Nackens mit den Händen
 - Drehen der Unterarme nach innen und außen
- die Übung _____ wiederholen
-
- c Handgelenk Bewegungsablauf:**
- abwechselndes Bewegen der Hände Richtung Handinnen- und Handaußenfläche
 - Bewegen der Hände abwechselnd in Richtung Daumen und kleiner Finger, Unterarme bleiben auf dem Tisch
- die Übung _____ wiederholen
-
- d Hand Bewegungsablauf:**
- Lockerung der Handmuskulatur: sanfte Massage der betroffenen Hand (als ob man die betroffene Hand eincremt oder wäscht inkl. jedes einzelnen Fingers)
 - Ausstreichen der Hand **zum Körper hin!!!**
- die Übung _____ wiederholen

2 Übungen zur Erhaltung/Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Fingergelenke



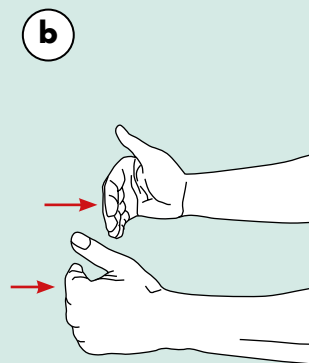
Grundstellung: - am Tisch sitzen, Hände auf die Handkanten stellen, Hände schulterbreit auseinander, Fingergelenke gestreckt



Bewegungsablauf:

- Mittel- und Endgelenke der Finger beugen, Grundgelenke der Finger gestreckt halten, zwischen durch locker lassen

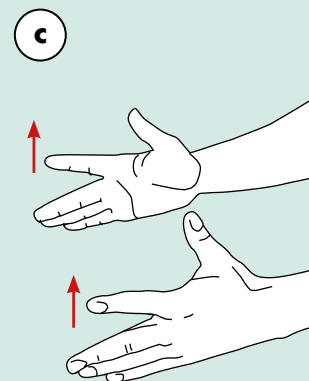
- die Übung _____ wiederholen



Bewegungsablauf:

- Fingergrundgelenke beugen, Mittel und Endgelenke strecken

- die Übung _____ wiederholen



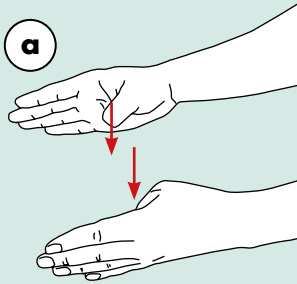
Bewegungsablauf:

- Finger einzeln gegen die Schwerkraft zum Daumen hochziehen, Spannung kurz halten und wieder locker lassen

- die Übung _____ wiederholen

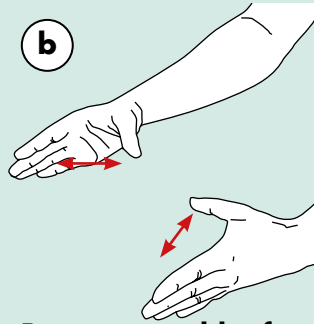
3 Übungen zur Erhaltung/Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Daumens

Grundstellung: - siehe Übung 2



Bewegungsablauf:
- Daumen an Hand vorbei in Richtung Tischoberfläche führen, Daumen von Tischoberfläche weg bewegen, zwischendurch lockerlassen

- die Übung _____ wiederholen

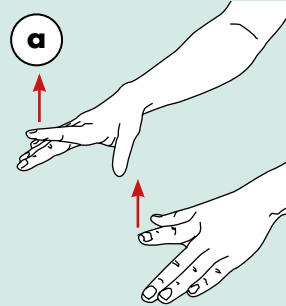


Bewegungsablauf:
- Daumen in der Waagerechten vom Zeigefinger wegbewegen, Daumen in der Waagerechten zum Zeigefinger hinbewegen

- die Übung _____ wiederholen

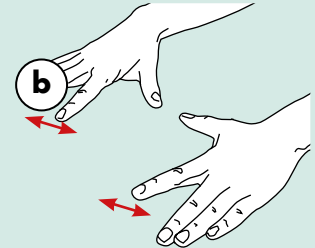
4 Übungsvorschläge zur Verbesserung der selektiven Fingerbeweglichkeit

Grundstellung: - am Tisch sitzen, Hände liegen mit den Handinnenflächen auf dem Tisch (4 a - c)



Bewegungsablauf:
- Abwechselndes Anheben und Absetzen der einzelnen Finger

- die Übung _____ wiederholen



Bewegungsablauf:
- Daumen anheben - weitersetzen vom Zeigefinger weg, Zeigefinger anheben - weitersetzen in Richtung Daumen, restliche Finger im gleichen Prinzip, danach nacheinander in die Ausgangsposition zurück

- die Übung _____ wiederholen

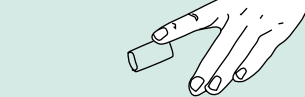
4

Variationsmöglichkeiten:

Benutzen verschiedener Gegenstände wie z.B. Korken über welche die Finger gehoben und abgesetzt werden müssen

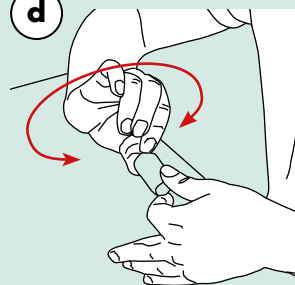
c

- Finger liegt wie auf der Abb. auf dem Korken und durch Beugen des Fingers soll der Korken hochkant hingestellt und wieder flach abgelegt werden.



- die Übung _____ wiederholen

d



Grundstellung: - am Tisch sitzen, Hände und Unterarme liegen locker auf dem Tisch auf, ein Weinkorken wird mit Daumen und Zeigefinger beider Hände der Länge nach festgehalten

Bewegungsablauf:
- Drehen des Weinkorkens mit Daumen und Zeigefinger
1) zum Körper hin
2) vom Körper weg

Variationsmöglichkeiten:
- Drehen des Weinkorkens mit Daumen und Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger, benutzen anderer Gegenstände um den Schwierigkeitsgrad zu verändern (Kugeln, kleine Bälle)

- die Übung _____ wiederholen

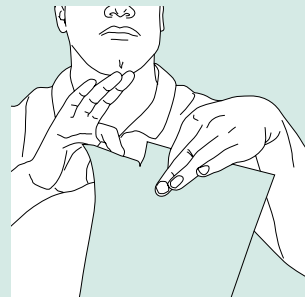
5 Übungen zur Kräftigung der Handmuskulatur

a

Grundstellung: - am Tisch sitzen, Blatt Papier oder Zeitung bereithalten

Bewegungsablauf:
- Papier mit Daumen und Zeigefinger beider Hände in kleinen Schritten in Streifen reißen, Pausen bei Bedarf

- die Übung _____ wiederholen



Variationsmöglichkeiten:
- Reißen mit Daumen und Mittelfinger, Ringfinger oder kleinem Finger jeweils beider Hände

b

Bewegungsablauf:
- Streifen nochmals in ganz kleine/mittlere Stücke zerreißen, daraus kleine Kugeln formen. Achtung: Alle Finger miteinbeziehen. Die anderen Streifen zu einer Rolle aufrollen, abwechselnd mit Daumen - Zeigefinger, Daumen - Mittelfinger, Daumen - Ringfinger, Daumen - kleinem Finger

- die Übung _____ wiederholen

c

Erweiterung:
- Nutzen von Handkrafttrainern, Igelbällen

- die Übung _____ wiederholen