

Bewegungsimpulse für Hände und Handgelenke – Teil 2

Beweglichkeit sanft fördern

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus. Achte auf eine ruhige Atmung und höre auf die Signale deines Körpers.

Handflächen dehnen

Strecke einen Arm aus und ziehe die Finger sanft nach hinten.

Faust bilden

Bilde langsam eine Faust und öffne die Hand wieder.

Daumen mobilisieren

Bewege den Daumen nacheinander zu jedem Finger.

Bewegungspausen

Lockere Hände und Finger regelmäßig im Alltag.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation kann die Beweglichkeit von Händen und Handgelenken fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Inhalte dienen der Gesundheitsförderung und ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.