

Art.Nr. 148 3664



## Progressiver Handtrainer

Übungsanleitung

von Jane Fedorczyk, MS, PT, CHT, ATC

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Die Stärke des Widerstandes wird durch die Farbe des Einsatzes bestimmt: beige, gelb, rot, grün, blau und schwarz.
- Wählen Sie einen geeigneten Widerstand in Anlehnung an die Fähigkeiten des Patienten, das Krankheitsbild oder die Art der Übung aus. Übungsfortschritte können durch die Anzahl der Wiederholungen oder die Steigerung der Intensität (Farbe des Einsatzes) erfolgen.
- Wärmen Sie sich sorgfältig auf.
- Achten Sie bei allen Übungen auf eine gute Haltung und regelmäßige Atmung.

### Diese Anleitung beinhaltet die folgenden Übungen:

- Greifübungen
- Fingerübungen mit Abduktion and Adduktion
- Daumenübungen
- Übungen für Handgelenk und Unterarm

### EINSATZGEBIETE

- Post-Operative Handrehabilitation
- Finger- und Handrehabilitation
- Griffkräftigung

### INDIKATION

Diese Produkt kann bei Beeinträchtigungen in folgenden Bereichen eingesetzt werden:

- Bewegungsausmaß
- Motorische Funktion
- Muskelkraft und -ausdauer
- Funktionelle Aktivitäten / ADL

### INFORMATIONEN ZUM EINSATZ

**Montage:** Bespannen Sie den Ring (siehe Montageanleitung) mit dem farblich richtigen Einsatz. Um den Widerstand zu erhöhen, wählen Sie die nächst höhere Farbe.

**Stabilisation:** Für isolierte Kräftigungsübungen legen Sie den Handtrainer auf einen Tisch. Für fortgeschrittene Übungen, kann der Handtrainer in der Hand gehalten werden.

**Position von Daumen & Fingern:** Daumen oder Finger können zur Stabilisierung des Spannrings bei isolierten Kräftigungsübungen eingesetzt werden. Indem Sie Finger tiefer in die Löcher des Einsatzes schieben, können übende Muskulatur und Gelenke verändert werden. Ändern Sie die Fingerposition, um eine größere Bewegungsausmaß zu erreichen.

Die Übungen können für spezielle Finger, Muskeln oder Aktivitäten modifiziert werden.

**ACHTUNG:** Diese Produkt enthält Naturlatex, welches allergische Reaktionen hervorrufen kann. Kontaktieren Sie immer einen Arzt/Therapeuten bevor Sie ein Übungsprogramm starten. Suchen Sie Rat bei einem Gesundheitsexperten, um ein individuelles Übungsprogramm zusammen zu stellen. Sollten beim Üben Schmerzen oder Kurzatmigkeit auftreten, stoppen Sie die Übung und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte von Kindern nur unter Aufsicht benutzt werden.



# Übungen für Hangelenk und Unterarm



## Radiale Deviation

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Stecken Sie die Finger in die nebeneinander liegenden Löcher der selben Reihe. Der Unterarm unterstützt. Bewegen Sie die Hand nach links ohne den Unterarm zu bewegen.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



## Ulnare Deviation

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Stecken Sie die Finger in die nebeneinander liegenden Löcher der selben Reihe. Der Unterarm unterstützt. Bewegen Sie die Hand nach rechts ohne den Unterarm zu bewegen.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



## Unterarmsupination

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Der Ellbogen der aktiven Seite ist seitlich an den Körper angelehnt. Stecken Sie die Finger in beliebige Löcher. Die Handfläche zeigt nach unten; die Finger befinden sich oberhalb des Daumens. Drehen Sie Hand und Unterarm bis die Handfläche nach oben zeigt.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



## Unterarmpronation

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Der Ellbogen der aktiven Seite ist seitlich an den Körper angelehnt. Stecken Sie die Finger in beliebige Löcher. Die Handfläche zeigt nach oben; die Finger befinden sich unterhalb des Daumens. Drehen Sie Hand und Unterarm bis die Handfläche nach unten zeigt.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.

  
Systems of Progressive Exercise

### Thera-Band GmbH

Mainzer Landstraße 19, 65589 Hadamar  
Tel. +49 (0)6433-9164-0, Fax +49 (0)6433-9164-64,  
info@thera-band.de  
www.thera-band.de

### The Hygenic Corporation

1245 Home Avenue, Akron, OH 44310 USA  
www.thera-band.com  
www.Thera-BandAcademy.com



## Greifübungen



### Zwei-Punkte-Griff

Drücken Sie Daumen und einen beliebigen Finger zusammen. Dabei können sich nur die Spitzen oder auch die Endglieder berühren. Der Spannring kann dabei vertikal gehalten oder auf einem Tisch abgelegt werden. Der Fingerabstand zu Beginn hängt vom ausgewählten Widerstand ab. Je größer der Abstand desto höher der Widerstand.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



### Pinzettengriff

Drücken Sie die Spitze des ausgewählten Fingers mit der Daumenspitze zusammen. Eine enge Ausgangsposition bietet weniger Widerstand als eine weite. Beim Pinzettengriff sollten Finger- und Daumen einen Kreis beschreiben.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



### Seitlicher ("Schlüssel")-Griff

Schieben Sie den Zeigefinger so weit wie möglich (bis zum Grundgelenk) in eines der Löcher. Drücken Sie das obere Fingerglied des Daumens gegen die Seite (Höhe Mittelgelenk) des Zeigefingers.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



### Drei-Punkte-Griff

Drücken Sie die oberen Fingerglieder des Zeige- und Mittelfingers gegen den Daumen.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.

## Fingerübungen



### Abduktion

Halten Sie den Ring vertikal (Lochreihen verlaufen horizontal) und schieben Sie alle Finger in die nebeneinander liegenden Löcher einer Reihe. Spreizen Sie die Finger, so dass sich die Löcher weiten.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



### Adduktion

Halten Sie den Ring vertikal (Lochreihen verlaufen vertikal) und schieben Sie alle Finger in Löcher unterschiedlicher Reihen. Drücken Sie nun die Finger gegeneinander - einzeln oder in Zweiergruppen.

# an Wdh.: \_\_\_\_ Sets: \_\_\_\_ Halten für \_\_\_\_ Sek. \_\_\_\_ Anz. pro Tag.



# Fingerübungen



## Lumbrikaler Griff

Schieben Sie die oberen Fingerglieder aller vier Langfinger in eine Lochreihe. Beugen Sie das Grundgelenk wobei alle Finger gestreckt bleiben. Sie können die Übung mit oder ohne Ablage des Unterarms ausführen. Wenn Sie eine der unteren Lochreihen auswählen, können Sie Spannung mit dem Daumen stabilisieren.

# an Wdh.: \_\_\_ Sets: \_\_\_ Halten für \_\_\_ Sek. \_\_\_ Anz. pro Tag.



## (Grosser) Faustgriff

Stecken Sie die oberen Fingerglieder in beliebige Löcher des Einsatzes, so dass in der Ausgangsposition die Finger weit gespreizt sind. Beugen Sie dann alle Finger zur Faust.

# an Wdh.: \_\_\_ Sets: \_\_\_ Halten für \_\_\_ Sek. \_\_\_ Anz. pro Tag.

# Daumenübungen



## Abduktion

Der Spannring steht vertikal auf der Tischplatte. Schieben Sie alle Finger in die Löcher einer Reihe. Die Daumenspitze wird in ein Loch der Nebenreihe - auf Höhe des Zeigefingers - geschoben. Spreizen Sie den Daumen ab (weg von den anderen Fingern).

# an Wdh.: \_\_\_ Sets: \_\_\_ Halten für \_\_\_ Sek. \_\_\_ Anz. pro Tag.



## Adduktion

Halten Sie den Spannring etwa horizontal. Stecken Sie die Daumenspitze in ein randnahes Loch. Die Hand stabilisiert den Ring, während der Daumen gegen die Handinnenfläche drückt.

# an Wdh.: \_\_\_ Sets: \_\_\_ Halten für \_\_\_ Sek. \_\_\_ Anz. pro Tag.



## Streckung

Der Spannring steht vertikal auf der Tischplatte. Schieben Sie alle Finger in die Löcher einer Reihe und beugen Sie diese. Die Daumenspitze wird in ein Loch der Nebenreihe - auf Höhe des Zeigefingers - geschoben. Strecken Sie den Daumen nach hinten-oben, wie in einer "Anhalter"-Position.

# an Wdh.: \_\_\_ Sets: \_\_\_ Halten für \_\_\_ Sek. \_\_\_ Anz. pro Tag.



## Opposition

Der Spannring steht vertikal auf der Tischplatte. Schieben Sie den Daumen und den kleinen Finger in die Löcher einer diagonalen Reihe. Drücken Sie Daumen und den kleinen Finger zusammen. Je größer der Abstand zwischen den beiden Fingern ist desto höher ist der Widerstand.

# an Wdh.: \_\_\_ Sets: \_\_\_ Halten für \_\_\_ Sek. \_\_\_ Anz. pro Tag.