

Lucia Nirmala
Schmidt

Das HandHeilbuch

Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus. Dieses Buch enthält Links zu anderen Webseiten. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind die jeweiligen Betreiber/Innen verantwortlich. Rechtswidrige Inhalte konnten zum Zeitpunkt der Erstellung des Buchinhaltes nicht festgestellt werden. Weder der Verlag noch die Autorin übernehmen Gewähr oder Garantie für den Inhalt der verlinkten Webseiten.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Simon Bolzern, simon+kim werbefotografie.ch gmbh

Alle Übungsbilder: Simon Bolzern, simon+kim werbefotografie.ch gmbh

Alle weiteren Abbildungen, Illustrationen, Schmuckelemente und Hintergründe: Shutterstock.com

Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-426-65855-0

5 4 3 2 1

Inhalt

Einleitung 6

1. Faszien und ihre Bedeutung für deine Handgesundheits 8

.....

Triggerpunkte und myofaszielles Schmerzsyndrom 11

Myofasziale Verklebungen an Unterarmen und Händen 14

2. Praxisteil 18

.....

Programm 1:

Vorher-Nachher-Test 20

Lockerung und Mobilisation 23

Programm 2:

Myofaszielles Dehnen 31

Programm 3:

Myofaszielles Lösen (inkl. Triggerpunktbehandlung) 38

Programm 4:

Kräftigung 60

Programm 5:

Bäder und Massagen 65

Spezialprogramm: Myofaszielles Schmerzsyndrom und Parästhesien in Hand und Unterarm 71

Spezialprogramm: Handy-Daumen 72

3. Hilfreiche Tipps für den Alltag 73

.....

Was tun bei welchen Beschwerden 77

Ein ganzheitlicher Ansatz ist wichtig für die Heilung 80

Psychoneuroimmunologie 80

Elektrosmog 83

Ernährung 85

Das Leben meint es gut 90

.....

Meine ganz persönliche Geschichte 90

Wofür statt warum 91

Dharma statt Drama 93

Literaturverzeichnis 94

Hilfreiche Adressen 95

Danke 96



Einleitung

Es sind viele unscheinbare Handgriffe im Alltag – wie eine Türe aufschließen, ein Glas Wasser eingießen, die Zähne putzen, das Smartphone bedienen, etwas Schweres heben oder etwas aufschreiben. Unsere Hände können sowohl feine und präzise Arbeiten ausführen als auch Kraft entwickeln. Mit ihnen können wir uns ausdrücken, kommunizieren, berühren, tasten, Zärtlichkeiten austauschen, schwer tragen oder Kunst erschaffen. All das erfordert ein gutes Zusammenspiel verschiedenster an der Bewegung beteiligter Strukturen. Das wird uns oft erst bewusst, wenn uns etwas wehtut.

Egal ob bei der Gartenarbeit, der Arbeit als Kassiererin im Supermarkt, im Büro am Computer oder in der Freizeit am Smartphone – es leiden Rücken, Nacken und Hände. Die Tätigkeit an Tastatur und Maus führt zu Verspannungen in Händen und Unterarmen, was zu Schmerzen in Händen und Handgelenken führen kann und sich auch negativ auf die Schulter-Nacken-Region auswirkt. Das Gewebe beginnt zu verspannen und zu verkleben, Beweglichkeit und Kraft lassen nach. Die Handgelenke und Hände werden zunehmend fragil und können nicht mehr belastet werden. Die Feinmotorik nimmt ab, die Gelenke

werden steif, Schmerzen entstehen, und mit ihnen kommen oft Angst, Passivität oder innere Unruhe.

Die neue Fasziensforschung lässt Expertinnen und Experten vermuten, dass der Heilungsprozess im Bindegewebe (den sogenannten Faszien) beginnt und Schmerzen und Steifigkeit gelindert werden können, wenn man gezielt auf die Faszien einwirkt.

Ich praktiziere seit fast drei Jahrzehnten Yoga und bin total erschrocken, als ich plötzlich und aus unerklärlichen Gründen Schmerzen in Händen und Handgelenken bekommen habe. Deshalb liegt es mir besonders am Herzen, meine ganz persönlichen Erkenntnissen, als direkt Betroffene – und als erfahrene Yogalehrerin – mit dir zu teilen.

Es ist ganz gleichgültig, ob du beim Yoga, Pilates oder generell beim Sport immer wieder an Belastungsschmerzen in Händen und Handgelenken leidest oder ob du an Händen und Fingern Beschwerden hast, die so stark sind, dass sie deinen Alltag und dein Wohlbefinden beeinträchtigen. In diesem Buch möchte ich dir die Zusammenhänge zwischen Psyche, Stress, Elektrosmog, Ernährung und der Handgesundheit näherbringen und dir Tipps geben, mit welchen einfachen und bewussten Maßnahmen du dein Wohlbefinden wieder selbst »in die

Hand nehmen« kannst. Zudem zeige ich dir mehrfach erprobte und hilfreiche Übungen aus der Therapie und dem Yoga, mithilfe derer ich nicht nur vielen meiner Teilnehmerinnen, sondern auch mir selbst helfen konnte. Durch das Lösen der myofaszialen Verklebungen im Unterarm können Hand und Handgelenk ihre natürliche Kraft und Beweglichkeit wieder voll entfalten. Was es braucht, sind täglich ein paar Minuten, und bereits nach ein paar Wochen wirst du Erfolge verzeichnen können.

1.

FASZIEN UND
IHRE BEDEUTUNG
FÜR DEINE HAND-
GESUNDHEIT



Die Hände bestehen aus 27 Knochen und 36 Gelenken. Auf kleinstem Raum treffen sich Muskeln, Faszien (Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln) Blutgefäße und Nerven. Die enge Nachbarschaft der Strukturen macht eine Diagnose häufig schwierig. Eine Sehnenscheidenentzündung und eine Arthrose im Daumensattelgelenk beispielsweise sind kaum voneinander zu unterscheiden.

Faszien sind mehr oder weniger zähe Bindegewebshäute, die den ganzen Körper durchziehen. Das kollagene Bindegewebe umhüllt alles: Muskeln, Organe, Knochen, Blutgefäße, sogar das Gehirn. Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln – das alles gehört zum Faszien-system. Es sind die Faszien, die dafür sorgen, dass wir uns geschmeidig und kraftvoll bewegen können. Nur wenn ein Gleiten zwischen den verschiedenen Gewebeschichten möglich ist, kann auch mühelose Bewegung entstehen. Die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen ist eine zentrale Aufgabe der Faszien. In der faszialen Flüssigkeit befinden sich Lymphe und Immunzellen, die für den Zellstoffwechsel nötig sind und eine wichtige Grundlage für das Immunsystem und für die Gesundheit bilden.

Missempfindungen (Parästhesien) wie Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühle in Fingern, Händen und manchmal auch in den Armen sind unangenehm und können belastend sein. Bei Frauen treten sie dreimal häufiger auf als bei Männern. Die Ursachen für diese Sensibilitätsstörungen können harmlose vorübergehende Nervenreizungen, Entzündungen oder ernsthafte neurologische Erkrankungen sein, wie z. B. mechanische Reizung (durch Kompression), orthopädische Erkrankungen (z. B. Bandscheibenvorfall), Durchblutungsstörungen (z. B. Arteriosklerose), Allergien oder Toxine, Entzündungen (bakterielle oder virale Infektionen wie z. B. durch Borreliose oder Herpes), Vitaminmangel (z. B. Vitamin B1, B6 oder B12), Magnesiummangel, Eisenmangel (z. B. Anämie), Polyneuropathien (z. B. bei Diabetes Mellitus, Alkoholismus) oder neurologische Erkrankungen (MS, Parkinson).

Es kann eine hormonell bedingte Funktionsstörung der Transport- und Botenstoffe, zum anderen auch ein Mangel an Vitaminen und/oder Eisen sowie eine Schilddrüsenfehlfunktion sein.

Weitere Faktoren für das Taubheitsgefühl in den Händen und Fingern, gerade bei Frauen in den Wechseljahren, können Hormonschwankungen und ein unregelmäßiger Nährstoffhaushalt sein.

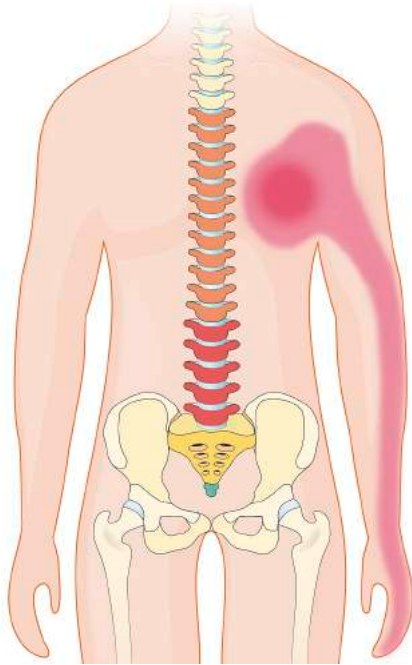
Zudem kann die Belastung durch Elektrosmog das Nervensystem schwächen und schädigen, sodass Störungen und Schmerzen in Fingern, Händen und Armen die Folge sind.

Tipp für den Alltag: Oft hilft es zu supplementieren, um den Mineralstoffmangel erst mal auszugleichen. Als Trägersubstanz kann DMSO (Dimethylsulfoxid) genutzt werden, um die Nährstoffe einzuschleusen und gut aufzunehmen. Auch über die Ernährung kann viel ausgeglichen und geheilt werden. Dabei ist auf eine basische Ernährung zu achten: viel frisches, saisonales Gemüse oder Heidelbeeren. Zudem ist es enorm wichtig, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und sich viel und abwechslungsreich zu bewegen.

Was bei unspezifischen Missempfindungen (wenn also keiner der o.g. Gründe feststellbar ist) allerdings immer beteiligt ist, ist ein verklebtes, verspanntes, sprödes Muskelbindegewebe, welches für eine Beeinträchtigung des Nervensystems sorgt.

Triggerpunkte und myofasziales Schmerzsyndrom

Zahlreiche und umfangreiche Studien zeigen, dass myofasziale Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat zählen. Allerdings wird das in der klassischen Schulmedizin und Schmerztherapie leider immer noch selten erkannt. Vielfach werden bei Missempfindungen und Schmerzen in Händen und Unterarmen fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert, obwohl Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom die wahre Ursache sind.



Trigger im Bereich des Schulterblattes, die für Schmerzen im Arm und in den Fingern verantwortlich sein können.

Als myofasziale Triggerpunkte (engl. to trigger = auslösen) werden schmerzhafte und verspannte Bereiche im Muskel bezeichnet. Sie betreffen das Muskelbindegewebe (griechisch myo = Muskel und lat. fascia = Band, Bündel, Verbund). Triggerpunkte können in weit entlegene Regionen des Körpers ausstrahlen und dort Schmerzen verursachen. Es ist also möglich, Schmerzen in der Hand oder im Handgelenk wahrzunehmen, obwohl der Auslöser ganz woanders sitzt.

Durch eine Überbelastung bzw. Fehlbelastung verkrampfen sich kleinste bindegewebige Faseranteile im Muskel dauerhaft, der Bereich entzündet sich, und Schmerzen entstehen. Die Region wird schlecht durchblutet, und somit sind weder der Abtransport der Stoffwechselabbauprodukte noch die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff gewährleistet, wodurch eine Übersäuerung entsteht. Aufgrund des Energiemangels (sog. Energiekrise) kann sich der Muskel nicht mehr ohne gezielte Behandlung entspannen.

Dr. Janet Travell und Prof. Dr. David Simons (beide USA) haben gezeigt, dass »die myofaszialen Triggerpunkte sehr häufig als dominanter Krankheitsfaktor für Schmerzen und Funktionseinschränkungen im neuromuskuloskelettalen System verantwortlich sind. Simons beschreibt das myofasziale Syndrom als »häufigste Ursache für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat, sofern messbare, spezifische und strukturelle Veränderungen an der Wirbelsäule oder an den Bandscheiben sowie neuropsychologische Abweichungen ausgeschlossen sind«.

Fehldiagnosen sind häufig der Fall bei **Sehnenscheidenentzündungen**, **Karpaltunnelsyndrom**, **RSI** (Repetitive Strain Injury, auch bekannt als Mausarm) oder **Arthrose**. Deshalb werden konservativ-schulmedizinische Behandlungen wenig erfolgreich sein. Sobald wieder belastet und die übliche Tätigkeit aufgenommen wird, kommen die Beschwerden zurück. Die Erfahrungen von vielen Manual- und Körpertherapeut/Innen zeigen, dass die wahre Ursache in den Myofaszien zu finden ist.

Muskelbindegewebsverspannungen in den Beugemuskeln der Finger und Hände sind in den meisten Fällen verantwortlich für Symptome wie bei einer

Sehnenscheidenentzündung oder dem **Mausarm**. Werden die verklebten Myofaszien bearbeitet, lassen die Schmerzen nach.

Beim **Pseudo-Karpaltunnelsyndrom** sind es oft verspannte Myofaszien und Triggerpunkte in den Armen und am Schulterblatt sowie Verspannungen der seitlichen Halsmuskeln und des kleinen Brustmuskels, die die gleichen Symptome aufweisen wie ein Karpaltunnelsyndrom.

Bei der Diagnose **RSI** geht man davon aus, dass die Beschwerden von einer monotonen, stereotypen Bewegung verursacht werden. Diese Dauerbelastung, wie sie z. B. bei Schreibearbeit am Computer entsteht, nennt man »repetitive strain«. Wichtig hierbei ist zu erwähnen, dass es nicht entscheidend ist, wie oft man eine Bewegung ausführt, sondern wie! Bewegungen, die leicht, locker, mühelos und fließend ausgeführt werden, lösen keinen Schmerz aus. Auch nicht, wenn sie über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden. Was allerdings Beschwerden auslöst, ist, wenn man sich dabei verkrampft oder in einer biomechanisch ungünstigen Haltung verharrt. Wiederholende Tätigkeiten an sich müssen also nicht die Ursache von Beschwerden sein. Es ist eine Frage der Qualität der Ausführung und nicht der Quantität. Hier kann

Yoga helfen, ein verfeinertes Körper- und Bewegungsgefühl zu bekommen, sodass du früher wahrnehmen kannst, wenn du dich bei etwas verspannst oder eine ungünstige Haltung einnimmst.

Wenn die Fingergelenke schmerzen, wird oft die Diagnose Arthrose gestellt – eine Verschleiß- und Alterserscheinung. Doch was ist mit jungen Menschen, die Schmerzen an den Fingergelenken haben, und das trotz eines Berufes, wo keine Abnutzung der Fingergelenke stattfindet? Selbst dann, wenn auf einem Röntgenbild eine arthrotische Veränderung an den Fingergelenken sichtbar ist, ist das selten der Grund für die Schmerzen. Was also ist so druckempfindlich? Oft sind es die faszialen Strukturen, also die Gelenkkapsel, das Bindegewebe der Haut und Unterhaut sowie die Muskelsätze. Triggerpunkte in der Hand und im Unterarm können ebenfalls für Schmerzen in den Fingern verantwortlich sein.

Myofasziale Verklebungen an Unterarmen und Händen

Die klassische Schulmedizin hat außer »Nervenschädigung« oder »systemische Erkrankung« keine Erklärung für die vielfältigen Sensibilitätsstörungen. Dabei ist ein verklebtes, verspanntes Bindegewebe an Unterarmen, Händen und Handgelenken, welches das Gleitverhalten der verschiedenen Gewebe (Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen, Nerven) gegeneinander verhindert, meiner Erfahrung nach die häufigste Ursache von Missempfindungen. Die Verspannungen können sich bis zu den Schultern erstrecken, und die verspannten Stellen fühlen sich wesentlich kühler an als solche, die gut durchblutet und gelöst sind. Der Zellstoffwechsel ist beeinträchtigt, Nährstoffe gelangen nicht ins Gewebe, Stoffwechselabbauprodukte können nicht abtransportiert werden, der Lymphfluss und die Durchblutung sind gestört, das Gewebe übersäuert immer mehr.

Sauer wird der Körper von allein!
Nämlich durch Stress, Ärger, Schlafmangel, ungesunde Ess- und Trinkgewohnheiten oder Überlastung im Training und beim Sport. Damit er wieder basisch wird, müssen wir etwas tun und unseren Körper unterstützen mit Phasen der Regeneration

und Erholung sowie gesunder, basischer Ernährung, die in einer akuten Phase ggf. mit Basenpulver ergänzt werden sollte. Längerfristig geht es darum, mehr Balance, Freude, Gelassenheit und Langsamkeit im Leben zu finden.



Vibrierende
myofasziale Geräte
können helfen,
die Verklebungen
zu lösen.


Gefühlsstörungen in Fingern, Händen und Unterarmen sind meistens Ursache eines verklebten Bindegewebes. Die Missempfindungen kommen nicht von den Nerven, sondern vielmehr von den vielen Nervenenden, Rezeptoren und Sensoren, die in den Faszien (Bindegewebe) beheimatet sind. Das kollagene Faszienetz kann sich bei Stress, Über- und Fehlbelastung zusammenziehen, verfilzen und verkleben. Verschiedene Gewebeschichten, die normalerweise gegeneinander verschiebbar sind, um geschmeidige Bewegung zu ermöglichen, beginnen mehr und mehr miteinander zu verkleben. Äußerlich zeigt sich das daran, dass sich das Gewebe an dieser Stelle hart anfühlt und kaum abheben oder verschieben lässt. Hält dieser Kontraktionszustand an, können mit der Zeit die Beschwerden und Symptome entstehen, von denen hier so oft die Rede ist.

Alte Verletzungen oder Narben am Unterarm (z. B. Unterarmfraktur), dem Handgelenk (z. B. Stauchung) oder der Hand (z. B. nach Karpaltunnel-Operation) können dazu führen, dass sich das Bindegewebe verfestigt und so an entfernten Stellen zu Missempfindungen führt. Bei frischen Narben ist es deshalb wichtig, diese baldmöglichst

ganz sanft zu massieren. Später darf die Massage etwas stärker sein, sodass die verschiedenen Gewebeschichten nicht miteinander verkleben. Bei älteren Narben kann diese Intervention mitunter recht schmerzhaft sein.

Tipp: Manchmal bist du besser beraten, wenn du das von einer erfahrenen Körpertherapeutin machen lässt, da es sein kann, dass dir nach einer Selbstmassage die Finger wehtun.

Auch wenn die verschiedenen Beschwerdebilder an Fingern, Händen und Handgelenken ganz eigene Maßnahmen erfordern, haben alle etwas gemeinsam: Es ist wichtig, sich achtsam und ohne Belastung zu bewegen (= lockern und mobilisieren). Kräftigende Impulse kommen an letzter Stelle, und zwar nur, wenn keine Entzündung vorliegt. Vorher geht es darum, mit verschiedenen Dehnimpulsen (ziehend, schwingend, zupfend, klopfend, saugend) das Muskelbindegewebe zu lösen und Raum zu schaffen. Mit verschiedenen Massagetechniken (mit und ohne Hilfsmittel) werden myofasziale Verspannungen und Verklebungen gelöst, sodass sich das Gewebe neu ausrichten kann und weniger Schmerzen verursacht.



Moderne
Schröpfgeräte, wie
beispielsweise von
BellaBambi®, können
helfen, das verklebte
Muskelbindegewebe
zu lösen.

2.

PRAXISTEIL



Vorher-Nachher-Test

Mein Praxistipp für dich: Mache, bevor du mit deinem Übungsprogramm beginnst, immer diesen »Vorher-Nachher-Test«. Er hilft dir zu erkennen, welche Übungen dir bei deinen Beschwerden Linderung verschaffen und welche nicht.

Das Handgelenk beugen (Palmarflexion)



Das Handgelenk strecken (Dorsalextension)



Das Handgelenk seitlich abknicken



Griffstärke



So findest du mit der Zeit dein ganz persönliches Übungsprogramm, welches effektiv und nachhaltig ist.

Es gibt bestimmte Basisbewegungen des Alltags, die Schmerzen verursachen können. Teste diese Bewegungen aus, bevor du beginnst. Diese sind:

Schlüsseldrehen



Flasche aufschrauben



Kraft entwickeln bei einer Stützhaltung



Führe jetzt dein Übungsprogramm durch. Wähle jeweils eine einzige Übung aus jedem der fünf Programme. Das bedeutet, du machst fünf Übungen deiner Wahl täglich. Wechsle jeden Tag die Übungen, damit du rausfindest, welche bei dir besonders wirksam sind. Tipp: Wenn du eine Übung nicht magst oder sie keine Wirkung zeigt, wiederhole sie nach ein paar Monaten nochmals. Es kann sein, dass sich das Gewebe durch das regelmäßige Üben verändert und eine Übung,

die vorher wenig Veränderung brachte, plötzlich ihre Wirkung zeigt.

Nachher

Sobald du die fünf Übungen abgeschlossen hast, wiederhole den Test mit den sieben Basisbewegungen und einer Ganzkörper-Stützhaltung nochmals. Was hat sich verändert?

Achte beim Vorher-Nachher-Test auf Folgendes:

- › Wann, bei welcher Bewegung, tut es weh?
- › Wo tut es weh?
- › Wie stark sind die Schmerzen auf einer Skala von 0 bis 10?
- › Strahlen die Schmerzen aus? Wenn ja, wohin?
- › Wie groß ist der Bewegungsumfang?
- › Wie geschmeidig ist die Bewegung? Knackt es?
- › Wie kräftig kannst du zugreifen, ohne Schmerzen zu bekommen?
- › Wie fühlen sich Stützhaltungen an (z. B. Katze, Brett, herabschauender Hund)?

Um die Faszien gezielt anzusprechen, ist es wichtig, sich vielfältig und variantenreich zu bewegen. Deshalb werden wir nicht nur viel schütteln, schwingen, klopfen und zupfen, sondern auch verschiedene Kraft- und Dehnimpulse in unterschiedliche Richtungen setzen, um die myofaszialen Linien der Arme und der anderen myofaszialen Bahnen möglichst vielfältig anzusprechen. Mit den Myofascial-Tools werden wir sogenannte Triggerpunkte massieren, entspannen und lösen und mit den BellaBambi®-Cups das Gewebe ähnlich wie beim Schröpfen bearbeiten. Diese Maßnahmen lösen die Verklebungen der verschiedenen Gewebeschichten und fördern die Neuausrichtung der kollagenen Fasern. Das führt zu mehr Bewegungsfreiheit sowie zu mehr Gelöstheit und Leichtigkeit und kann sogar Schmerzen reduzieren.

In diesem Kapitel findest du hilfreiche und heilsame Übungen, eingeteilt in ein Lockerungs- und Mobilisationsprogramm, ein Dehnprogramm, ein Kräftigungsprogramm, ein myofasziales Release-Programm sowie Bäder und Massagen. Ich empfehle dir, täglich aus jedem dieser fünf Programme je eine Übung zu machen und jeden Tag die Übungen zu variieren. Das bedeutet, dass du jeden Tag fünf Übungen über den Tag verteilt machen wirst, die die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen.

Programm 1: Lockerung und Mobilisation

Die Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander wird verbessert, die Bewegung erleichtert.

Schmerzen abschütteln

► Komm in einen bequemen aufrechten Stand. Die Füße sind gut geerdet, die Knie entspannt. Lass die Arme locker neben dem Körper hängen. Schüttele deinen Körper aus, indem du so in den Knien federst, dass eine Vibration durch den ganzen Körper geht. Mache das etwa 1–3 Minuten lang und lass deinen Atem natürlich fließen. Spüre nach.

* Lockerung des gesamten Körpers. Verbesserung der relativen Beweglichkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander. Lösen von Verklebungen im myofaszialen System. Aktivierung der Energieströme.

Finde für die Übungen im Sitzen eine für dich bequeme Haltung. Das kann auf einem Stuhl sein oder auch auf einem Sitzkissen auf dem Boden. Manche Übungen kannst du sogar im Stehen machen.





Schultern, Ellbogen und Handgelenke mobilisieren

- ▶ Sitz aufrecht, sodass die Schultern senkrecht über dem Becken platziert sind, und strecke die Arme zur Seite aus. Kreise die Hände aus den Handgelenken heraus, zuerst in die eine Richtung, dann in die andere, und binde die Finger in die Bewegung mit ein.
- ▶ Kreise dann die Unterarme aus den Ellbogen heraus. Die Oberarme bleiben stabil. Die Unterarme kreisen so, dass die Finger relativ eng vorn an der Schulter vorbeikommen. Führe die Bewegung erst in der einen Richtung, dann in der anderen aus.



- ▶ Zum Abschluss kreist du mit den Schultern. Die Finger liegen auf den Schultern. Kreise die Ellbogen einige Male nach vorn, dann nach hinten.

+ Diese Übung kannst du auch sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

- * Mobilisation der Hände, der Ellbogen, der Schultern und der Wirbelsäule.



Finger mobilisieren

- ▶ Finde in einen aufrechten Fersensitz, so dass sich die Schultern senkrecht über dem Becken befinden, und strecke die Arme nach oben. Lass die Schultern dabei entspannt.
- ▶ Die Hände pumpen – balle sie mit Kraft zu Fäusten und strecke dann deine Finger explosiv und vollständig aus, immer im Wechsel.
- ▶ Wenn Arme und Hände anfangen zu brennen und zu ziehen, bleib dran, das geht vorbei.

+ Sollten die Schultern zu sehr schmerzen, beuge die Arme zwischendrin immer mal leicht an oder lege sie ab.

+ Diese Übung kannst du auch sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

* Mobilisation der Hände und der Fingergelenke. Steigerung der Durchblutung. Verbesserung der Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten zueinander (u. a. der Fingersehnen in den Sehnenscheiden).



Glühbirne schrauben

- ▶ Sitz aufrecht im Fersensitz und richte die Schultern senkrecht über dem Becken aus. Bringe die Arme in die Kaktusposition. Deine Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe und sind um 90 Grad gebeugt. Die Schultern sowie die Hände sind entspannt und locker. Dreh die Hände aus den Handgelenken heraus hin und her, als ob du Glühbirnen ein- bzw. ausdrehst. Wenn Arme und Hände anfangen zu brennen und zu ziehen, bleib dran, das geht vorbei.

+ Sollten die Schmerzen zu stark werden, verändere den Winkel in den Ellbogen und im Schulterbereich.

+ Diese Übung kannst du auch sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

* Mobilisation der Handgelenke.
Steigerung der Durchblutung.



Hände ausschütteln

- ▶ Hebe die Hände ungefähr bis auf Herzhöhe. Die Ellbogen sind entspannt gebeugt, die Schultern locker. Schüttle die Hände sanft aus den Handgelenken heraus etwa eine Minute lang aus. Spüre nach.

+ Diese Übung kannst du sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

- * Lockerung und Mobilisation der Handgelenke. Aktivierung der Energieströme. Förderung der Durchblutung.



Lass deinen
Atem ruhig
fließen.

Handgelenke mobilisieren

- ▶ Komm in einen aufrechten Fersensitz, gerne mit Blöcken unter dem Gesäß. Falte die Hände vor dem Herzen und rotiere die Handkugel aus den Handgelenken heraus. Kreise erst in die eine Richtung, dann in die andere.
- ▶ Wechsle die Verlinkung der Finger so, dass alle Finger einen Zwischenraum weiter rutschen und nun der andere Daumen oben liegt. Kreise ebenfalls aus dem Handgelenk heraus in beide Richtungen.

+ Diese Übung kannst du auch sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

* Mobilisation der Handgelenke.



Schultern befreien

- ▶ Komm in den aufrechten Fersensitz, die Schultern befinden sich senkrecht über dem Becken. Lege die Handrücken auf dein Gesäß. Deine Finger sind gefächert, die Daumen bilden den oberen Abschluss am Beckenkamm und zusammen mit den Zeigefingern ein Dreieck.

- ▶ Kreise die Schultern zuerst ein paarmal nach vorn und übe dabei mit dem Handrücken leichten Druck auf den Beckenkamm aus. Dann kreise die Schultern rückwärts, ebenfalls mit Druck der Hände auf den Beckenkamm.

+ *Diese Übung kannst du auch sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.*

- * Mobilisation der Schultern. Lösen von Verklebungen in der Schulterrotatorenmanschette.