Handgelenk: Beweglichkeit und Aufbau

Nach abgeklärter Verletzung oder Immobilisation wird die Belastung nach Heilungsstadium freigegeben.

Für wen geeignet?

Nicht nach frischer Radiusfraktur oder Operation ohne schriftliche Bewegungs- und Belastungsfreigabe.

Übungen und Dosierung

01 **Flexion/Extension**

Unterarm auf Tisch stützen; Handgelenk sanft auf und ab bewegen.

Vorschlag: 8-10 Wiederholungen

02 **Radial-/Ulnarbewegung**

Unterarm auflegen, Hand wie einen Scheibenwischer zur Daumen- und Kleinfingerseite bewegen.

Vorschlag: 8-10 Wiederholungen

03 **Pronation/Supination**

Ellenbogen am Körper, Unterarm drehen: Handfläche oben, unten.

Vorschlag: 8-10 Wiederholungen

04 **Später leichter Widerstand**

Erst nach Freigabe kleines Gewicht oder leichtes Band verwenden.

Vorschlag: 1 Satz 6-8 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Schwellung, zunehmendem Schmerz oder fehlender Belastungsfreigabe nicht steigern.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.cuh.nhs.uk/patient-information/hand-therapy-active-wrist-exercises/