Heberden-Arthrose: Finger beweglich halten

Bei Fingerendgelenkarthrose dienen Übungen vor allem dem Erhalt von Funktion und Beweglichkeit, nicht dem Rückgang knöcherner Knoten.

Für wen geeignet?

Bei bekannter Handarthrose, außerhalb stark entzündlicher Schübe.

Übungen und Dosierung

01 **Finger öffnen und schließen**

Finger sanft strecken und zu einer lockeren Faust schließen.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen

02 **Sehnengleiten**

Nacheinander gerade Hand, Hakenfaust und lockere Faust einnehmen; langsam lösen.

Vorschlag: 3-5 Durchgänge

03 **Daumenopposition**

Daumenspitze nacheinander an die Fingerspitzen führen.

Vorschlag: 3-5 Durchgänge

04 **Finger einzeln heben**

Hand entspannt auf Tisch; Finger einzeln wenig anheben, ohne schmerzhaft zu überstrecken.

Vorschlag: 3-5 je Finger

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei rot-heiß geschwollenem Gelenk Belastung reduzieren. Keine gewaltsame Streckung deformierter DIP-Gelenke.

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

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.cuh.nhs.uk/patient-information/osteoarthritis-of-the-hand-information-sheet/