



Regelmäßige Übungen können Schmerzen lindern, die Belastbarkeit verbessern und Rückfällen vorbeugen. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch. Bei Schmerzen über 3/10 reduzieren Sie die Belastung.

## **i** Allgemeine Hinweise

- 3–5× pro Woche
- Übungen schmerzfrei oder max. 3/10
- Langsam steigern
- Bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen

### **1** Handgelenk-Extensoren Dehnung

Arm ausstrecken, Handfläche nach unten. Mit der anderen Hand die Finger sanft nach unten ziehen.



🕒 20–30 Sek.

🔄 2–3 Wiederholungen

### **2** Wrist Extension (mit leichtem Gewicht)

Unterarm aufstützen, Handrücken zeigt nach oben. Handgelenk langsam nach oben bewegen und kontrolliert absenken.

🏋️ 1–2 kg

🔄 3 Sätze × 12–15 Wdh.



### **3** Wrist Flexion (mit leichtem Gewicht)

Unterarm aufstützen, Handfläche zeigt nach oben. Handgelenk langsam nach oben bewegen und kontrolliert absenken.

🏋️ 1–2 kg

🔄 3 Sätze × 12–15 Wdh.



### **4** Radiale / Ulnare Deviation (mit leichtem Gewicht)

Unterarm aufstützen, Daumen nach oben. Handgelenk zur Seite kippen und kontrolliert zurückführen.

🏋️ 1–2 kg

🔄 3 Sätze × 12–15 Wdh.



### **5** Finger Extension (mit Gummiband)

Gummiband um die Finger legen. Finger gegen den Widerstand öffnen, langsam zurückführen.

🏋️ Leichtes Gummiband

🔄 3 Sätze × 15–20 Wdh.



### **6** Unterarmrotation (mit Hammer oder Stab)

Ellenbogen am Körper fixieren, Unterarm langsam nach außen drehen (Daumen nach oben) und zurück.

🏋️ Hammer oder Stab

🔄 3 Sätze × 12–15 Wdh.



## **✓** Wichtige Tipps

- Vermeiden Sie schmerzhafte Überlastung
- Achten Sie auf ergonomische Haltung im Alltag und Beruf
- Wärmeanwendung vor, Kälte nach Belastung kann helfen
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität



## Wann zum Arzt?

Wenn Schmerzen trotz Übungen länger als 2–3 Wochen bestehen, zunehmen oder mit Kraftverlust einhergehen.

