

# Ergotherapie

## Feinmotorische Übungen für Zuhause

### Was wird hier eigentlich geübt?

Im feinmotorischen Training werden Übungen zur Verbesserung der feinen Greifformen wie zum Beispiel dem Pinzettengriff oder die selektive Fingerbewegung trainiert. Eine eingeschränkte Feinmotorik kann durch neurologische oder orthopädische Erkrankungen verursacht werden. Dazu zählen unter anderem der Schlaganfall, das Karpaltunnelsyndrom oder auch Arthrose sowie Rheuma. Ebenfalls können Sensibilitätsstörungen die Feinmotorik beeinflussen.

### Übungen

Um ein effektives Training zu ermöglichen ist es sinnvoll, wenn Sie Handlungen ausführen, die für Sie im Alltag von hoher Bedeutung sind. Diese sind bei jedem Menschen unterschiedlich. So kann es beispielsweise das Schälen des Lieblingsobstes, das Tippen am Computer oder Handwerken sein.

Eine Auswahl an möglichen Übungen sind untenstehend aufgelistet. Bitte nehmen Sie sich für das Durchführen der Übungen Zeit und Ruhe um sich bestmöglich konzentrieren zu können.

- Gegenstände mit den Fingern aufnehmen (zum Beispiel Münzen oder kleine Knöpfe) in der Hand sammeln und einzeln auf dem Tisch ablegen oder stapeln.
- Wäscheklammern an einer Kante/Schnur abklemmen und wieder lösen
- Hemd-/ Blusenknöpfe und Reißverschlüsse öffnen und schließen (Hemd oder Bluse dabei anziehen oder auf einen Tisch legen)
- Münzen/Karten aus dem Portemonnaie herausholen und einsortieren
- Karten vom Tisch aufnehmen und umgedreht wieder ablegen
- Münzen/Knöpfe mit Pinzette stapeln
- Knöpfe oder Papierkügelchen in Behälter schnipsen
- einen kleinen Stab oder Zahnstocher zwischen zwei Finger nehmen und über einen Finger rollen
- Blätter abheften oder eine Büroklammer anheften an einen Stapel Papiere
- Tippen an der Tastatur (E-Mail schreiben, Abtippspiele)
- Tippspiele auf dem Handy durchführen
- Instrumente üben/spielen (Klavier, Gitarre, Trompete)
- Mit der Hand nähen/sticken
- Mehrere Sicherheitsnadeln ineinander heften und lösen
- Eine Kordel mehrfach knoten und die Knoten wieder öffnen
- Haushaltsgummis um zwei oder mehrere Finger legen. Durch Handöffnung das Gummi über bspw. eine Flasche stülpen
- Korken seitlich zwischen zwei Fingern einklemmen und in eine Kiste legen