Ergotherapie

Handkraftübungen für Zuhause

Was wird hier eigentlich geübt?

Eine eingeschränkte Handkraft kann durch neurologische oder orthopädische Erkrankungen verursacht werden. Dazu zählen unter anderem Schlaganfall, Parkinson, Arthrose und Rheuma. Feinmotorikstörungen können die Handkraft ebenfalls beeinflussen.
Beim Training der Handkraft werden Übungen zur Verbesserung der Greif- und Haltekraft durchgeführt. Neben der Handmuskulatur unterstützt auch eine ausgeprägte Unterarmmuskulatur den kraftvollen Handeinsatz.

Übungen:

Um das Training gut in Ihren Alltag zu integrieren, empfiehlt es sich Handlungen auszuführen die für Sie im Alltag von hoher Bedeutung sind. Diese sind bei jedem Menschen unterschiedlich. So kann es beispielsweise das Verwenden von Wäscheklammern, Tragen von Tüten oder der kraftvolle Umgang mit Werkzeugen sein.
Eine Auswahl an möglichen Übungen zur Kräftigung der Handmuskulatur sind untenstehend aufgelistet. Bitte nehmen Sie sich für die Durchführung der Übungen Zeit und Ruhe, um sich bestmöglich konzentrieren zu können. Die Übungen können nach einiger Zeit zu einer erhöhten Muskelanspannung führen, legen sie zwischendurch eine Pause ein.

- Haushaltsgummis, um die Finger spannen, die Hand öffnen und wieder schließen
- Wäscheklammern mit wechselnden Fingern öffnen und an den Wäscheständer klemmen
- mit einer (Grill-)Zange Karten aufgreifen oder sonstige Gegenstände versetzen
- Glas (zum Beispiel ein Gurkenglas) öffnen und wieder verschließen
- Flasche öffnen
- Wasser in ein Glas eingießen
- Lappen auswringen
- Teig kneten
- Tüten mit leichtem Gewicht füllen, greifen und anheben
- Schrauben fest anziehen und lösen
- Lebensmittel schneiden
- Bücher in ein Regal einräumen
- Locher und Tacker bedienen