



Bedienungsanleitung



**Thera-Band Einsätze für Handtrainer,
spezial stark, schwarz, 6er Set**

Art.-Nr. 21062

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Hand- und Fingertrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



Progressiver Handtrainer

Übungsanleitung

von Jane Fedorczyk, MS, PT, CHT, ATC

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Die Stärke des Widerstandes wird durch die Farbe des Einsatzes bestimmt: beige, gelb, rot, grün, blau und schwarz.
- Wählen Sie einen geeigneten Widerstand in Anlehnung an die Fähigkeiten des Patienten, das Krankheitsbild oder die Art der Übung aus. Übungsfortschritte können durch die Anzahl der Wiederholungen oder die Steigerung der Intensität (Farbe des Einsatzes) erfolgen.
- Wärmen Sie sich sorgfältig auf.
- Achten Sie bei allen Übungen auf eine gute Haltung und regelmäßige Atmung.

Diese Anleitung beinhaltet die folgenden Übungen:

- Greifübungen
- Fingerübungen mit Abduktion and Adduktion
- Daumenübungen
- Übungen für Handgelenk und Unterarm

EINSATZGEBIETE

- Post-Operative Handrehabilitation
- Finger- und Handrehabilitation
- Griffkräftigung

INDIKATION

Diese Produkt kann bei Beeinträchtigungen in folgenden Bereichen eingesetzt werden:

- Bewegungsausmaß
- Motorische Funktion
- Muskelkraft und -ausdauer
- Funktionelle Aktivitäten / ADL

INFORMATIONEN ZUM EINSATZ

Montage: Bespannen Sie den Ring (siehe Montageanleitung) mit dem farblich richtigen Einsatz. Um den Widerstand zu erhöhen, wählen Sie die nächst höhere Farbe.

Stabilisation: Für isolierte Kräftigungsübungen legen Sie den Handtrainer auf einen Tisch. Für fortgeschrittene Übungen, kann der Handtrainer in der Hand gehalten werden.

Position von Daumen & Fingern: Daumen oder Finger können zur Stabilisierung des Spannrings bei isolierten Kräftigungsübungen eingesetzt werden. Indem Sie Finger tiefer in die Löcher des Einsatzes schieben, können üübende Muskulatur und Gelenke verändert werden. Ändern Sie die Fingerposition, um eine größere Bewegungsausmaß zu erreichen.

Die Übungen können für spezielle Finger, Muskeln oder Aktivitäten modifiziert werden.

ACHTUNG: Dieses Produkt enthält Naturlatex, welches allergische Reaktionen hervorrufen kann. Kontaktieren Sie immer einen Arzt/Therapeuten bevor Sie ein Übungsprogramm starten. Suchen Sie Rat bei einem Gesundheitsexperten, um ein individuelles Übungsprogramm zusammen zu stellen. Sollten beim Üben Schmerzen oder Kurzatmigkeit auftreten, stoppen Sie die Übung und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte von Kindern nur unter Aufsicht benutzt werden.

Greifübungen



Zwei-Punkte-Griff

Drücken Sie Daumen und einen beliebigen Finger zusammen. Dabei können sich nur die Spitzen oder auch die Endglieder berühren. Der Spannring kann dabei vertikal gehalten oder auf einem Tisch abgelegt werden. Der Fingerabstand zu Beginn hängt vom ausgewählten Widerstand ab. Je größer der Abstand desto höher der Widerstand.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Pinzettengriff

Drücken Sie die Spitze des ausgewählten Fingers mit der Daumenspitze zusammen. Eine enge Ausgangsposition bietet weniger Widerstand als eine weite. Beim Pinzettengriff sollten Finger- und Daumen einen Kreis beschreiben.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Seitlicher ("Schlüssel")-Griff

Schieben Sie den Zeigefinger so weit wie möglich (bis zum Grundgelenk) in eines der Löcher. Drücken Sie das obere Fingerglied des Daumens gegen die Seite (Höhe Mittelgelenk) des Zeigefingers.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Drei-Punkte-Griff

Drücken Sie die oberen Fingerglieder des Zeige- und Mittelfingers gegen den Daumen.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.

Fingerübungen



Abduktion

Halten Sie den Ring vertikal (Lochreihen verlaufen horizontal) und schieben Sie alle Finger in die nebeneinander liegenden Löcher einer Reihe. Spreizen Sie die Finger, so dass sich die Löcher weiten.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Adduktion

Halten Sie den Ring vertikal (Lochreihen verlaufen vertikal) und schieben Sie alle Finger in Löcher unterschiedlicher Reihen. Drücken Sie nun die Finger gegeneinander - einzeln oder in Zweiergruppen.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.

Fingerübungen



Lumbrikaler Griff

Schieben Sie die oberen Fingerglieder aller vier Langfinger in eine Lochreihe. Beugen Sie das Grundgelenk wobei alle Finger gestreckt bleiben. Sie können die Übung mit oder ohne Ablage des Unterarms ausführen. Wenn Sie eine der unteren Lochreihen auswählen, können Sie Spannung mit dem Daumen stabilisieren.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



(Grosser) Faustgriff

Stecken Sie die oberen Fingerglieder in beliebige Löcher des Einsatzes, so dass in der Ausgangsposition die Finger weit gespreizt sind. Beugen Sie dann alle Finger zur Faust.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.

Daumenübungen



Abduktion

Der Spannring steht vertikal auf der Tischplatte. Schieben Sie alle Finger in die Löcher einer Reihe. Die Daumenspitze wird in ein Loch der Nebenreihe - auf Höhe des Zeigefingers - geschoben. Spreizen Sie den Daumen ab (weg von den anderen Fingern).

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Adduktion

Halten Sie den Spannring etwa horizontal. Stecken Sie die Daumenspitze in ein randnahes Loch. Die Hand stabilisiert den Ring, während der Daumen gegen die Handinnenfläche drückt.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Streckung

Der Spannring steht vertikal auf der Tischplatte. Schieben Sie alle Finger in die Löcher einer Reihe und beugen Sie diese. Die Daumenspitze wird in ein Loch der Nebenreihe - auf Höhe des Zeigefingers - geschoben. Strecken Sie den Daumen nach hinten-oben, wie in einer "Anhalter"-Position.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Opposition

Der Spannring steht vertikal auf der Tischplatte. Schieben Sie den Daumen und den kleinen Finger in die Löcher einer diagonalen Reihe. Drücken Sie Daumen und den kleinen Finger zusammen. Je größer der Abstand zwischen den beiden Fingern ist desto höher ist der Widerstand.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.

Übungen für Hangelenk und Unterarm



Radiale Deviation

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Stecken Sie die Finger in die nebeneinander liegenden Löcher der selben Reihe. Der Unterarm unterstützt. Bewegen Sie die Hand nach links ohne den Unterarm zu bewegen.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Ulnare Deviation

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Stecken Sie die Finger in die nebeneinander liegenden Löcher der selben Reihe. Der Unterarm unterstützt. Bewegen Sie die Hand nach rechts ohne den Unterarm zu bewegen.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Unterarmsupination

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Der Ellbogen der aktiven Seite ist seitlich an den Körper angelehnt. Stecken Sie die Finger in beliebige Löcher. Die Handfläche zeigt nach unten; die Finger befinden sich oberhalb des Daumens. Drehen Sie Hand und Unterarm bis die Handfläche nach oben zeigt.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



Unterarmpronation

Der Spannung wird in vertikaler Position von der passiven Hand stabilisiert. Der Ellbogen der aktiven Seite ist seitlich an den Körper angelehnt. Stecken Sie die Finger in beliebige Löcher. Die Handfläche zeigt nach oben; die Finger befinden sich unterhalb des Daumens. Drehen Sie Hand und Unterarm bis die Handfläche nach unten zeigt.

an Wdh.: ____ Sets: ____ Halten für ____ Sek. ____ Anz. pro Tag.



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0

Fax: +49 (0) 6331 1480-220

E-Mail: info@sport-tec.de

Web: www.sport-tec.de