

## Ziel der Ergotherapie ...

... ist die Wiedererlangung und Erhaltung der größtmöglichen Selbstständigkeit in allen Lebensbereichen. Um dies zu ermöglichen, ist es wichtig, bei der Durchführung alltäglicher Tätigkeiten Schmerzen zu verringern, einen zu hohen Kraft- und Druckaufwand auf die beanspruchten Gelenke bewusst zu vermeiden und gezielt Pausen einzuhalten. Falls die Durchführung einfacher Alltagstätigkeiten nicht mehr möglich ist, werden der Umgang mit Hilfsmitteln trainiert oder Gegenstände so adaptiert, dass sie wieder verwendet werden können.

Zudem werden in der Ergotherapie spezielle Schienen angefertigt, um die Gelenke zu unterstützen, ein physiologisches Bewegungsmuster zu ermöglichen und Schmerzen bei Tätigkeiten zu reduzieren. Ein weiteres Ziel ist die Erhaltung und Wiedererlangung der Gelenkbeweglichkeit und der Muskelkraft, wobei ein gezieltes Bewegungsprogramm gemeinsam mit der betroffenen Person erarbeitet wird.

## Übungsprogramm

Durch die angeführten Übungen kann die Muskulatur Ihrer Finger gekräftigt und Beweglichkeit erhalten werden. Für eine optimale Therapie ist die Zusammenarbeit mit Ihrer\* Ihrem Ergotherapeut\*in von großer Wichtigkeit.

## Schmerzen

Das Auftreten von Schmerzen ist beim Durchführen der Übungen nicht erwünscht.

## Impressum

Ergotherapie Austria  
Bundesverband der Ergotherapeutinnen  
und Ergotherapeuten Österreichs  
1210 Wien, Holzmeistergasse 7-9/2/1  
Telefon: +43 (0)1 895 54 76  
E-Mail: [office@ergotherapie.at](mailto:office@ergotherapie.at)



Ergotherapie Austria ist die freiwillige berufspolitische Interessensvertretung der Ergotherapeut\*innen Österreichs. Mehr Informationen über den Bundesverband, ergotherapeutische Maßnahmen und Einsatzbereiche sowie Therapeut\*innen in Ihrer Nähe, finden Sie auf unserer Homepage unter [www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)



\* Danke an die Autorinnen Meike Klinger, Simone Pobaschnig, Michaela Stoffer, Tanja Stamm der Studie „Interdisziplinäres Versorgungsmodell für Patient\*innen mit Fingerpolyarthrose (RCT)“ für die Aufbereitung der evidenzbasierten Übungen.



## Übungen bei Fingerpolyarthrose



Bundesverband der Ergotherapeutinnen  
und Ergotherapeuten Österreichs

# Übungen bei Fingerpolyarthrose



## **KLEINE FAUST\***

Die Finger werden im Mittel- und Endgelenk gebeugt, während die Grundgelenke gestreckt bleiben.



## **DACH FORMEN\***

Die Fingergrundgelenke werden gebeugt, Mittel- und Endgelenke bleiben gestreckt.



## **RING FORMEN\***

Mit dem Daumen die Fingerspitzen (II – V) berühren. Versuchen Sie dabei einen wirklich runden Ring zu formen.



## **FINGER SPREIZEN UND SCHLIESSEN\***

Die Handfläche liegt am Tisch auf. Finger spreizen und wieder schließen, die Finger bleiben gestreckt.



## **SCHLÜSSELGRIFF\***

Hand ist in einer Mittelstellung positioniert. Die Daumenspitze berührt den Zeigefinger in Höhe des Mittelgelenks – kurz Druck aufbauen und wieder lösen.

## **ÜBUNGEN MIT KNETMASSE\***

### **FAUST MIT KNETMASSE**

Die Knetmasse zu einer Kugel formen.



### **ROLLE MIT KNETMASSE FORMEN**

Die Knetmasse mit einer Hand zu einer Rolle formen.



### **PINZETTENGRIFF**

Die geformte Rolle mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. (Versuchen Sie eine Überstreckung des Daumens zu vermeiden).



### **FINGERSPREIZEN MIT KNETMASSE**

Alle fünf Fingerspitzen berühren sich und um die Endgelenke wird die Rolle zu einem Ring verschlossen. Nun wird die Hand gegen den Widerstand der Knetmasse geöffnet.

