

# BLEIB GESCHMEIDIG

MIT DIESEN HANDÜBUNGEN  
BEI RHEUMA-ERKRANKUNGEN



## Die Biogen – Für mich Services

Ob Website, App oder Podcast: In unserem Servicepaket dreht sich alles um Ihre Gesundheit.



### Biogen – Für mich Website

Alles rund um Symptome, Diagnose und Ihr Leben mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung finden Sie auf unserer Website.



### Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger\*innen im Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah kennen.



### Die Biogen AR App

Maximal anschaulich: Mit Augmented Reality das eigene Krankheitsbild verstehen.

### Unser kostenfreier Patient\*innenservice

☎ 089 99617 70



Biogen GmbH  
Riederburger Straße 7 • 81677 München • www.biogen.de



## Handübungen können die Beweglichkeit Ihrer Hände unterstützen.

Mit diesen einfachen Handübungen können Sie dazu beitragen, Ihre Handfunktionen zu erhalten. Sie sorgen dafür, dass Ihnen bestimmte Handbewegungen weniger unangenehm oder schmerzlich sind. Durch Bewegungen bleiben Ihre Sehnen und Gelenkbänder elastisch. Das verbessert Ihre Beweglichkeit und Handfunktionen.

### Übung 1

## Eine Faust machen



10x

1. Hand aufrecht nach oben halten
2. Hand langsam zu einer Faust ballen (Daumen liegt außen auf der Faust)
3. Faust langsam öffnen, bis alle Finger wieder nach oben gestreckt sind

### Übung 2

## Finger beugen

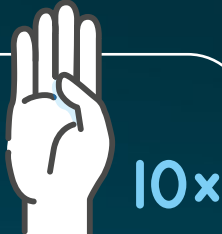


2x

1. Hand nach oben strecken
2. Daumen in Ihre Handfläche beugen, für einige Sekunden halten
3. Daumen wieder nach oben strecken
4. Auf diese Art jeden Finger beugen

### Übung 3

## Daumen strecken



10x

1. Hand aufrecht nach oben halten
2. Daumen nach innen zur Handfläche in Richtung Ihres kleinen Fingers beugen
3. Position für ein bis zwei Sekunden halten
4. Daumen wieder in die Ausgangsposition bringen

### Übung 4

## Ein O formen



10x

1. Alle Finger nach innen krümmen, bis sie sich berühren (O-Form)
2. Position für einige Sekunden halten
3. Finger wieder strecken
4. Diese Übung mehrmals am Tag wiederholen

### Übung 5

## Beugen am Tisch



10x

1. Hand mit der Kante des kleinen Fingers auf einen Tisch legen
2. Daumen zeigt nach oben
3. Daumen in der Position halten, die anderen vier Finger nach innen beugen (L-Form)
4. Für einige Sekunden halten und zurück in die Ausgangsposition bringen

### Übung 6

## Finger anheben



2x

1. Handfläche auf einen Tisch legen
2. Jeden Finger langsam anheben (beginnend mit dem Daumen)
3. Finger für ein bis zwei Sekunden oben halten
4. Langsam ablegen

### Übung 7

## Handgelenk dehnen



10x

1. Rechten Arm nach vorne strecken, Handfläche nach unten
2. Mit der linken Hand sanft die rechte Hand nach unten drücken, bis Sie ein Dehnen im Arm und im Handgelenk spüren
3. Position für einige Sekunden halten

## Regelmäßiges Üben kann helfen!

Integrieren Sie diese Übungen regelmäßig in Ihren Alltag, um beste Ergebnisse zu erzielen. Sollten die Übungen Ihnen Schwierigkeiten bereiten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie können Ihnen noch gezieltere Übungen für Ihre Bedürfnisse empfehlen.