BLEIB GESCHMEIDIG

MIT DIESEN HANDÜBUNGEN BEI RHEUMA-ERKRANKUNGEN

Biogen

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.

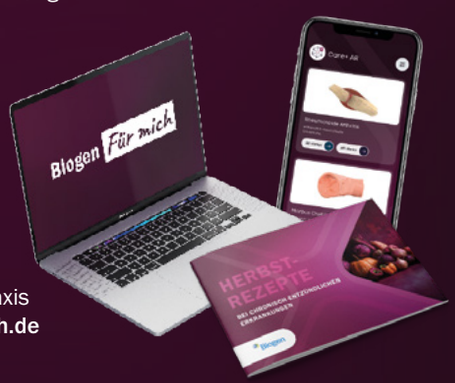
Die Biogen AR App
Maximal anschaulich: Mit Augmented Reality das eigene Krankheitsbild verstehen.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben
Holen Sie sich frische Impulse für mehr Bewegung im Alltag mit chronisch-entzündlicher Erkrankung.

Unser kostenfreier Patient*innenservice

089 99617-0

Broschüren für Patient*innen
Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über **biogen-fuer-mich.de** herunterladen



Biogen *Für mich*

Biogen49971 DE v7.0 05.2026 Art.Nr. 1100003023

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.

Biogen
Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 · 81677 München · www.biogen.de

Übung 1

Eine Faust machen

10×

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

2×

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

10×

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

10×

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

10×

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

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

10×

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.