

**Ihre Ergotherapeutin/  
Ihr Ergotherapeut**

Name: \_\_\_\_\_

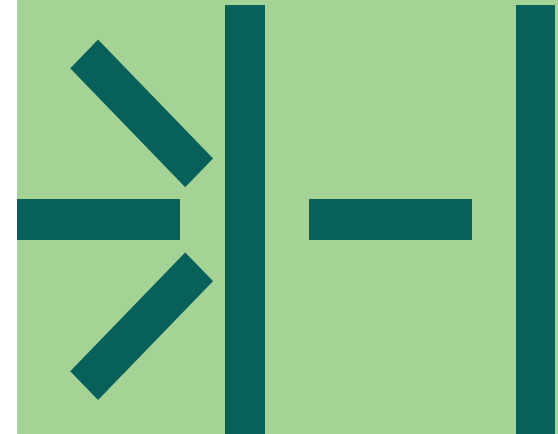
Tel: \_\_\_\_\_

SB&D-01.22

Ergotherapie  
Hand

# Sehnengleit- Übungen

**Universitätsspital Basel**  
Ergotherapie Hand  
Spitalstrasse 21  
4031 Basel  
Tel. +41 61 265 70 44  
therapien@usb.ch



## Zweck der Sehnengleitübungen

Nach einer Ruhigstellung und/oder einer Operation ist die normale Gleitfähigkeit der Sehnen gefährdet.

Diese Übungen sollen Verwachsungen der Sehnen mit dem umliegenden Gewebe verhindern. Mit folgenden Übungen werden Faustschluss und Fingerfertigkeit verbessert.



**Ausgangsstellung**  
Handgelenk und  
Finger sind gestreckt.



**Dächli**  
Die Grundgelenke  
werden gebeugt.  
Die Finger bleiben  
gestreckt.



**Flache Faust**  
Nur die mittleren Gelenke  
werden gebeugt.



**Faust**  
Die Grund-, Mittel-  
und Endgelenke  
werden gebeugt.



**Haken**  
Die Grundgelenke werden gestreckt.  
Die andern Gelenke bleiben gebeugt.  
**Dann zurück zur Ausgangsstellung.**

**Persönliche Instruktion:**

---

---