

Sehnenscheidenentzündung am Handgelenk vorbeugen

Sehnenscheidenentzündung können in jedem Gelenk unseres Körpers vorkommen: meist ist aber das Handgelenk betroffen. Dabei sind schmerzende Handgelenke oft das erste Anzeichen einer Sehnenscheidenentzündung. Hier zeigen wir einige Übungen, um Schmerzen im Handgelenk vorzubeugen.

Übung 1

Arm mit der Handfläche nach oben strecken.
Mit der anderen Hand die Finger nach unten ziehen, so dass ein leichter Zug spürbar ist.
Für 25 Sekunden halten und wieder loslassen.
Übung dreimal wiederholen.



Übung 2

Beide Arme mit den Handflächen nach oben strecken und die Handflächen auf eine Schreibtischplatte legen (*Finger zeigen Richtung Bauch*).

Sich nach hinten beugen, so dass in den Unterarmen ein leichter Zug entsteht.
Für 25 Sekunden halten und wieder loslassen.
Übung dreimal wiederholen.



Übung 3

Arme nach vorne strecken und die Handrücken nebeneinander auf die Schreibtischplatte legen. Die Hände gleichzeitig nach innen bewegen, so dass die Handgelenke sich berühren. Für 25 Sekunden halten und wieder loslassen. Übung dreimal wiederholen.



Übung 4

Unterarm locker auf einen Tisch legen, so dass die Hand samt Handgelenk über die Kante hängt. Die Handfläche zeigt nach oben. Die Hand zu einer Faust ballen und für zehn Sekunden halten. Danach das Handgelenk wieder in die ursprüngliche Position bewegen und weitere fünf Sekunden halten. Übung zehn Mal wiederholen.



Übung 5

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Knie im 90 Grad Winkel.

Unterarm und Handgelenk auf den Oberschenkel mit der Handfläche nach unten legen.

Nun die Handfläche nach oben drehen und für fünf Sekunden halten.

Danach wieder die Handfläche nach unten drehen und die Position noch fünf Sekunden lang halten.

Übung zehn Mal wiederholen.

