



Österreichische Gesellschaft
für Handtherapie – ÖGHT

Rhizarthrose – ein Übungsprogramm



Die Rhizarthrose ist gekennzeichnet durch
den Abbau des Gelenkknorpels
im Daumensattelgelenk.

Personen, die unter einer Rhizarthrose
leiden, klagen meist über:

Druckschmerz am Gelenk

•

Schmerzen bei Belastung

•

Schwäche beim festen Zugreifen
mit dem Daumen

•

Die Feinmotorik nimmt in
Kombination
mit der Handkraft ab.

•

In fortgeschrittenen Stadien
kommt es meist zu
Bewegungseinschränkungen
und Veränderungen am Gelenk.

Im Rahmen einer handtherapeutischen
Behandlung werden ...

... Fehlbelastungen analysiert.

•

... ein individuelles Übungsprogramm erstellt.

•

... Gelenkschutzmaßnahmen instruiert.

•

... Hilfsmittel empfohlen.

•

... bei Bedarf Schienen angefertigt.

Diese Broschüre soll Sie bei der
Durchführung der, für Sie im Rahmen
der Handtherapie ausgewählten,
Übungen unterstützen.

**Um die Übungen korrekt zu erlernen,
müssen Sie diese mit einem/einer
Handtherapeuten/in erarbeiten.**

Allgemeines zu den Übungen

1

Gehen Sie beim Üben achtsam mit Ihrer Hand um.

2

Es sollten während und nach den Übungen keine Schmerzen auftreten.

3

Führen Sie die Bewegungen langsam durch, um frühzeitig eine Überforderung der Hand zu spüren.

4

Vermeiden Sie einen zu hohen Kraftaufwand, unkontrollierten Druck und eine Fehlhaltung des Daumens.

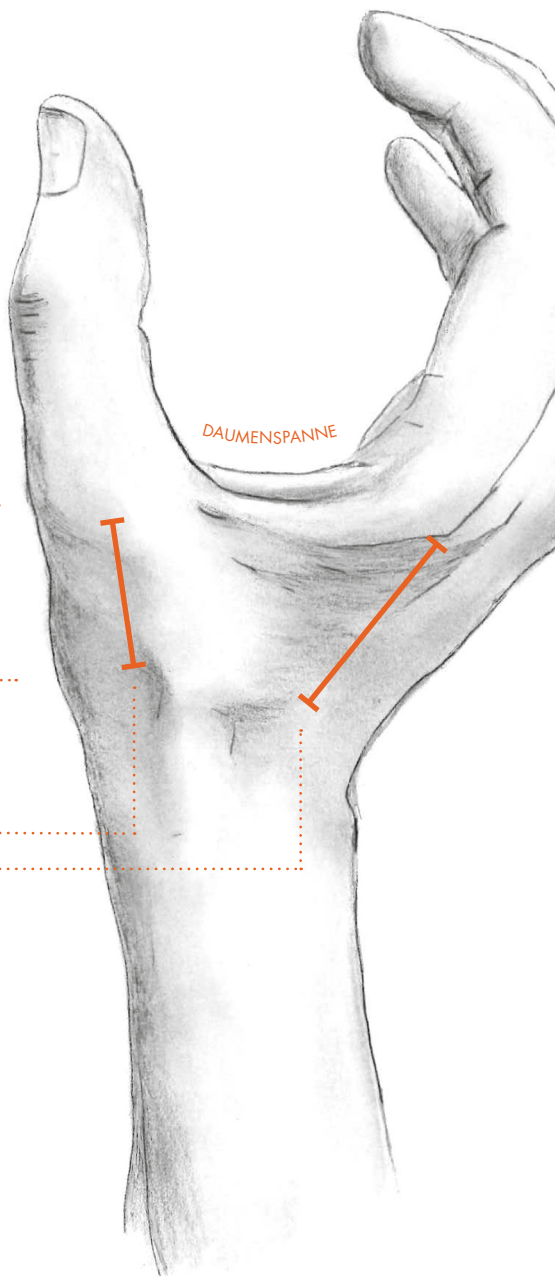
ENDGELENK

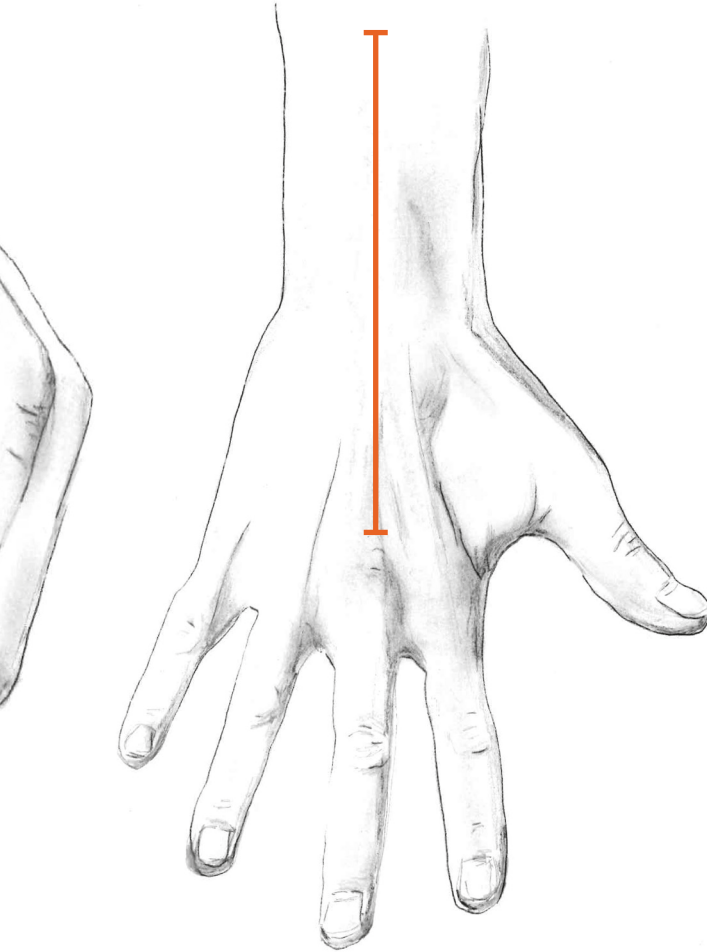
GRUNDGELENK

DAUMENSATTEL-
GELENK

MITTELHAND-
KNOCHEN

DAUMENSPANNE





5

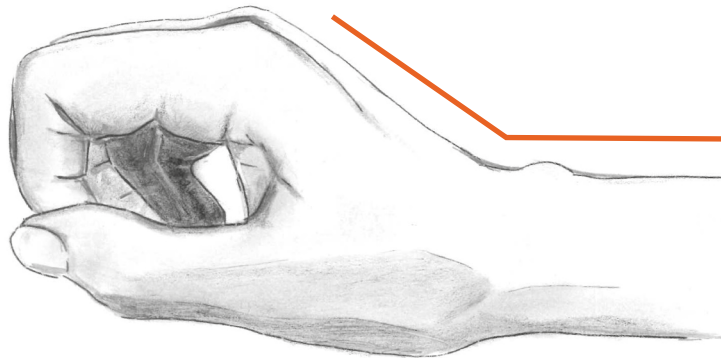
Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und eine achsengerechte Stellung Ihrer Hand: Unterarm und Mittelhanknochen des Mittelfingers bilden eine Linie, das Handgelenk soll sich in einer angenehmen Greifposition befinden.

5

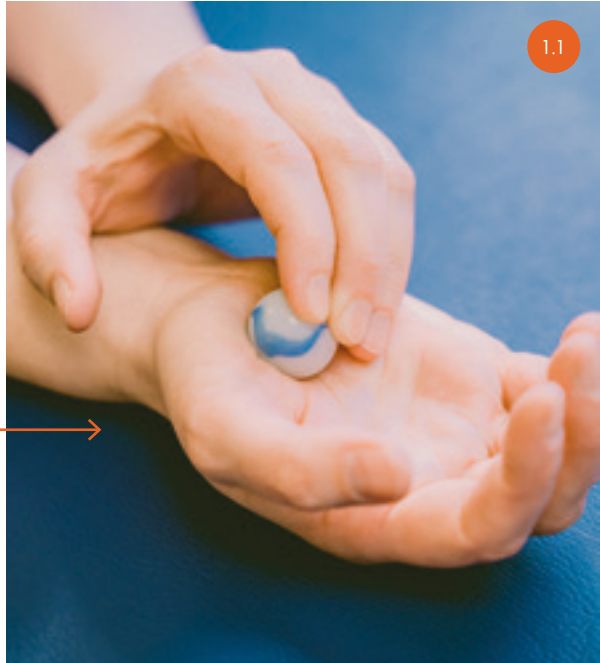
6

Führen Sie mehrmals täglich kürzere Übungseinheiten durch:

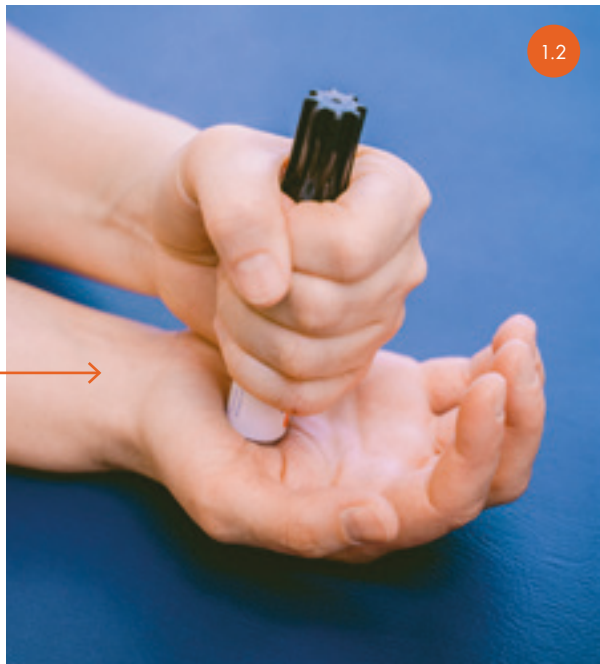
**3× am Tag
10 Minuten,
2–15 Wiederholungen
pro Übung**



1. Lockern und Dehnen



1.1 Massieren Sie mit einem kleinen Ball (Igelball, Tennisball, Murmel, Gummiball ...) in kreisenden Bewegungen Ihren Daumenballen.



1.2 Gezielte Druckpunkt-massage mit einem Korken oder breiten Stift

Wenn Sie einen Punkt am Daumenballen finden, der auf Druck empfindlich ist, bleiben Sie darauf. Lässt die Druckempfindlichkeit nach ca. 20 Sekunden nicht nach, wird mehr oder es entsteht ein Kribbeln, nehmen Sie den Druck weg.



1.3 Dehnen: Legen Sie die Kleinfingerkante der betroffenen Hand an Ihren Oberkörper. Umfassen Sie mit den Fingern der zweiten Hand den Daumenballen und ziehen diesen langsam vom Oberkörper weg. Halten Sie diese Position ca. 20 Sekunden.

1.4 Legen Sie die Daumenspannen beider Hände ineinander und bauen langsam Druck auf. Strecken Sie den Daumen und Zeigefinger der betroffenen Hand und halten Sie die Position für 15 bis 30 Sekunden.



2.1



2. Mobilisieren

2.1 Stützen Sie die Ellbogen im Sitzen auf den Knien ab. Umfassen Sie mit den Fingern der 2.ten Hand den betroffenen Daumenballen. Schieben Sie diesen sanft in Richtung Boden.

3.1



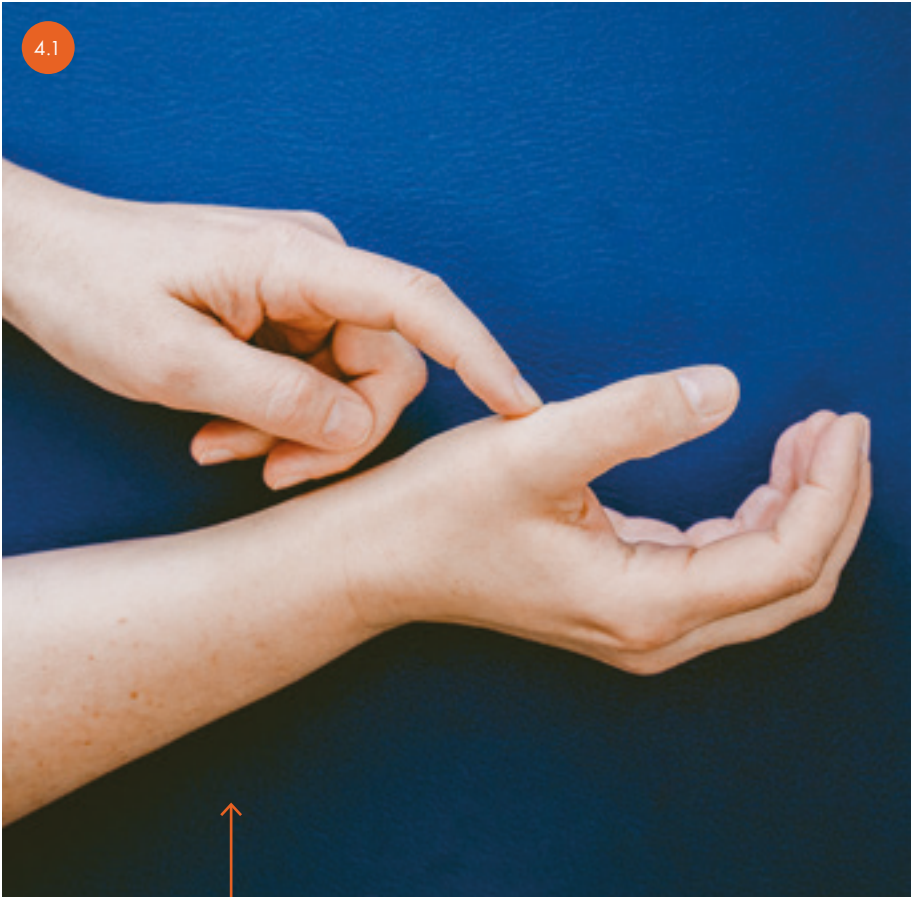
3. Greifposition im C-Bogen

3.1 Umfassen Sie mit allen Fingern einen kleinen Ball. Der Daumen soll über den Ball vom Zeigefinger weggleiten. Die Daumenspanne weitet sich. Achten Sie auf eine runde Greifposition. Das Grund- und Endgelenk des Daumens sind leicht gebeugt und die Mittelhandknochen von Daumen- und Zeigefinger sind versetzt. Heben Sie die Hand vom Ball ab und versuchen Sie die Position des C-förmigen Bogens aktiv beizubehalten.

3.2



3.2 Legen Sie ihre Hand im C-förmigen Bogen um ein schmales Glas. Behalten Sie die Stellung der Hand für 15 bis 30 Sekunden bei.

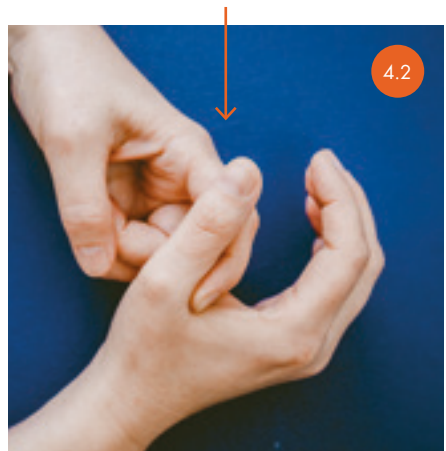


4.1

9

4. Stabilisieren

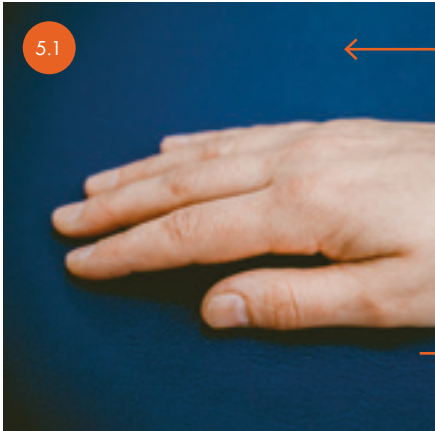
4.1 + 4.2 Die Hand nimmt die Stellung des C-förmigen Bogens ein. Üben Sie mit einem Finger Druck aus allen Richtungen auf das Grundgelenk des Daumens aus. Ziel der Übung ist es, dass der Daumen seine Position beibehält. Kann die Position des Daumens stabil gehalten werden, können Sie die Übung mit einem Druck bis zur Daumenkuppe hin steigern.



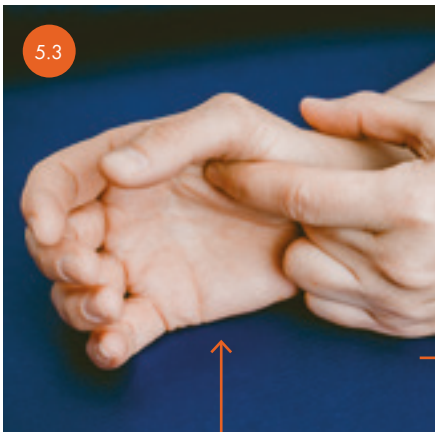
4.2

5.

Bewegen und Koordinieren



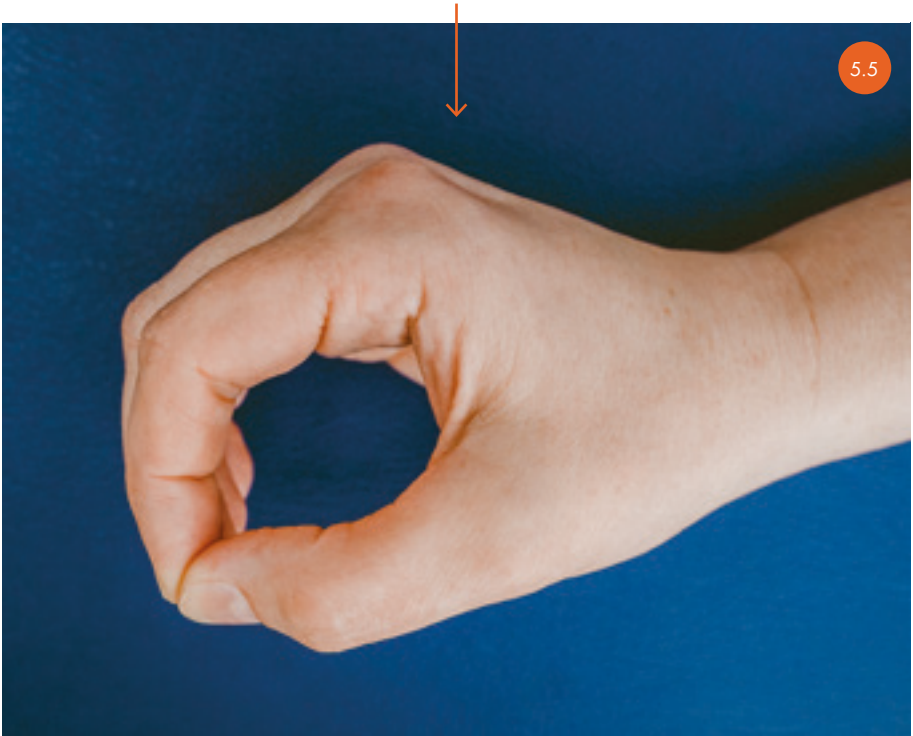
5.1 + 5.2 Legen Sie die Handfläche auf den Tisch. Spreizen Sie den Daumen vom Zeigefinger weg, sodass sich die Daumenspanne weitet. Halten Sie diese Position für mind. 10 Sekunden.



5.3 + 5.4 Beugen und strecken Sie das Grundgelenk des Daumens im Wechsel.

ÜBUNGEN

5.5 Führen Sie den Daumen aus dem C-förmigen Bogen zu einem „O“. Wichtig sind dabei die Beugung im Grundgelenk und eine Streckung im Sattelgelenk.



11

5.6 + 5.7 Legen Sie den Daumen und den Kleinfinger auf den Rand eines Schraubverschluss-Deckels. Drehen Sie den Deckel mit dem Daumen nach rechts und links.



6. Kräftigen

6.1 Legen Sie die Hand im C-förmigen Bogen auf einen Ball. Spreizen Sie den leicht gebeugten Zeigefinger gegen den Widerstand des Haargummis ab.



6.2



6.2 Stellen Sie die Hand auf, das Handgelenk ist leicht gestreckt. Der Haargummi liegt etwas vor dem Grundgelenk des Daumens. Heben Sie den Daumen gegen den Widerstand.

6.3 Umschließen Sie den Ball mit den Fingern. Beugen Sie das Grundgelenk des Daumens gegen den Widerstand.

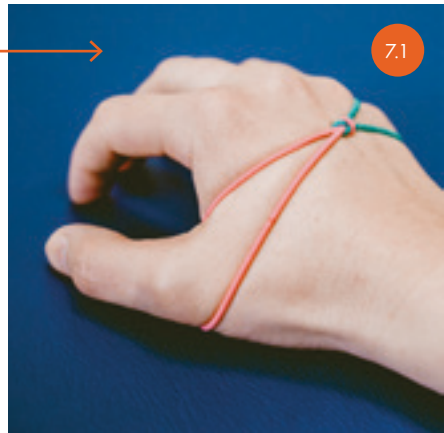
6.3



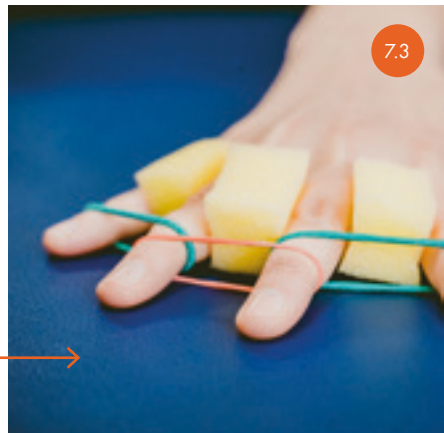
7.

Muskuläres Gleichgewicht in der Hand

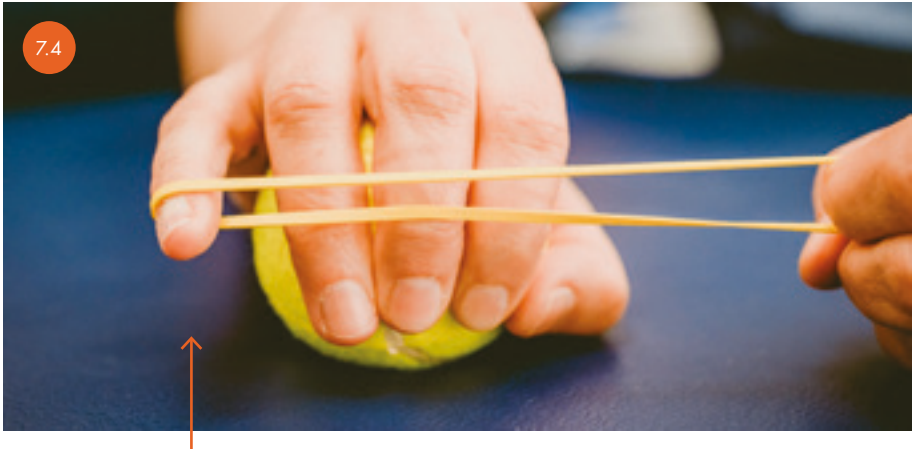
7.1 Hängen Sie zwei Haargummibänder ineinander. Spannen Sie das Band über den Handrücken indem Sie die Enden am Daumen und Kleinfinger einhaken. Der Kleinfingerballen und Daumenballen werden nun zueinander eingerollt, über dem Handrücken entsteht ein weiter Bogen, die Finger sind dabei leicht gebeugt.



13



7.2 + 7.3 Klemmen Sie drei kleine Schwämmchen zwischen den Fingern ein und spannen Sie jeweils um zwei Finger einen Haargummi. Legen Sie die Hand locker auf den Tisch, spreizen und schließen Sie die Finger abwechselnd.



7.4

7.4 Legen Sie die Hand locker auf den Ball. Spreizen Sie den kleinen Finger gegen den Widerstand des Gummibandes.

14

Gelenkschutz bei Rhizarthrose

Der Gelenkschutz dient der Vorbeugung und Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen im Alltag.

Folgende allgemeine Tipps können Ihren Alltag vereinfachen:

- Die Belastung der Gelenke steigt, je kleiner der Gegenstand in der Hand ist. Ergreifen oder umfassen Sie Gegenstände möglichst mit der ganzen Hand und/oder verwenden Sie Griffverdickungen.
- Arbeiten Sie beidhändig.
- Vermeiden Sie länger anhaltende Zug- und Druckbelastungen auf den Daumen, wie z.B. beim Spitzgriff.

Diese Tipps in Kombination mit Hilfsmitteln, die nach dem Grundsatz „nur so viele wie nötig und so wenige wie möglich“ eingesetzt werden, erleichtern Ihnen Ihren Alltag.

Hinweise zum Gelenkschutz und die Hilfsmittelversorgung werden individuell in der Handtherapie abgeklärt.

Schiennen- versorgung und Tapes bei Rhizarthrose

Ziele der Schienenversorgung und Tapes bei Rhizarthrose sind:

- Schmerzlinderung
- Positionierung Ihres Daumens in einer natürlichen und ökonomischen Greifposition
- Äußere Stabilisierung der betroffenen Daumengelenke

Die Funktionalität wird dadurch erhalten und Ihr Alltag erleichtert.

Der Schientyp und die Anlagetechnik des Tapes richten sich nach der individuellen Symptomatik. Ihr Handtherapeut/ Ihre Handtherapeutin passt Ihnen die Schiene an bzw. wählt das passende Tape aus. Die Schiene soll alle sechs Monate auf ihre Passform und Funktion kontrolliert werden.





Diese Broschüre soll Sie bei der Durchführung der,
für Sie im Rahmen der Handtherapie ausgewählten,
Übungen unterstützen.

**Österreichische Gesellschaft
für Handtherapie – ÖGHT**

Holzmeistergasse 7-9
1210 Wien

Tel: 0664/88 31 36 65
Fax: 01/897 43 58

www.oeght.at

oeght@gmx.at