

Hausprogramm bei Sensibilitätsstörungen im Handbereich

Möglichkeiten zur Stimulation und Anregung der Durchblutung

1. **Stimulieren Sie Ihre Handflächen und Fingerspitzen mit Bürsten, ggf. mit einer elektrischen Zahnbürste.**

Schließen Sie hierbei gelegentlich die Augen, um einen anderen Sinneseindruck zu gewinnen.

2. **Nutzen Sie verschiedene Igelbälle für ca. 3 - 5 Minuten am Stück.**

3. **Nutzen Sie erwärmten Raps (Mikrowelle ca. 3 Min. bei 700 W/Auflaufform im Ofen 10 Min. bei ca. 50° C) oder kalten Raps (Kühlschrank) in dem Sie Bewegungsübungen ausführen.**

Beispiele für mögliche Übungen:

- Leichtes Greifen ohne Druck
- Raps zwischen Händen und Fingerspitzen verreiben
- Handinnenflächen und Handrücken einreiben

4. **Kneten Sie Teig.**

5. **Nutzen Sie ggf. Betätigungen wie z.B.**
Stricken, Häkeln, Nähen, Korbflechten u. a. m.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben, wünscht Ihr Team der Strandklinik Boltenhagen