

**14. Spreizung und Kräftigung**  
 Finger wie in Übung 13 in einen Streifen Therapieknete eindrücken, dann den Streifen über den Fingern zusammenlegen. Langsam die Finger abspreizen und wieder zusammenführen.  
 • Finger stehen immer in Verlängerung des Unterarms und der Hand  
 Wiederholung: ca. 6x je Hand

**15. Kräftigung und komplexes Greifen**  
 Einen Wulst Therapieknete auslegen und mit dem Zweigefinger und ggf. Mittelfinger etwas Knete gegen den Daumen drücken (Schlüsselgriff). Spannung ca. 5 Sekunden halten.  
 • Handgelenk nicht überstrecken oder beugen  
 • Krafteinsatz nur langsam steigern  
 Wiederholung: ca. 6x je Hand

**16. Daumen-Übung: An- und Abspreizung und Kräftigung**  
 Einen flachen Streifen Therapieknete ausbreiten und mit den Daumen in Richtung Zeigefinger verbreitern. Anschließend die Masse mit den Daumen wieder zusammenschieben.  
 • Hände und alle Finger außer dem Daumen liegen flach auf der Unterlage auf  
 • Finger, Hände und Unterarme stehen in einer Achse  
 Wiederholung: ca. 6x je Daumen

**17. Daumen-Übung: Kräftigung und komplexe Greifbewegung**  
 Mit beiden Händen die Knetmasse unter vorwiegendem Einsatz des Daumens, Zeige- und Mittelfingers zu einem Becher modellieren.  
 • Kraft langsam aufbauen  
 • Handgelenk nicht beugen  
 Wiederholung: ca. 4x

**18. Zeigefinger-Übung: Mobilisation und Kräftigung**  
 Den Daumen mit einem Teil der Therapieknete fest umwickeln, dann die Knete mit dem Zeigefinger abstreifen.  
 • Unterarm und Hand während der Übung aufliegen  
 • Krafteinsatz langsam steigern  
 Wiederholung: ca. 4x

# Therapie-Knete

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme-Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Erfolg mit Ihrer Therapie-Knete haben, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

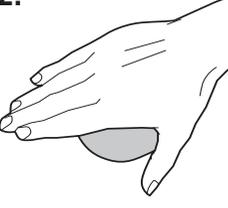
Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Die Therapie-Knete ist ein Hilfsmittel, um die Beweglichkeit von Fingern und Händen zu verbessern und motorische Fähigkeiten zu schulen. Daher wird die Therapie-Knete auch bei rheumatischen Erkrankungen, Verletzungen und nach Operationen eingesetzt. Ein schneller Erfolg stellt sich bei regelmäßigem Üben ein. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit der Gelenke und die Koordinationsfähigkeiten der Finger und Hände insgesamt verbessert. Je größer die Funktionseinschränkung ist, desto weicher sollte die Knetmasse sein.

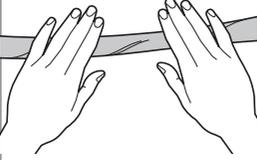
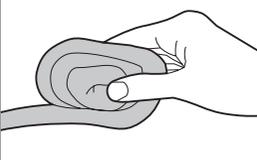
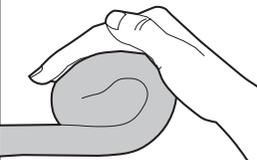
**Konsistenz:**

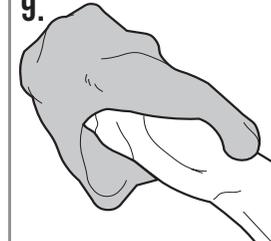
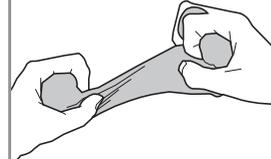
- Beige = extra weich
- Gelb = weich
- Rot = mittel
- Grün = normal
- Blau = fest

Die für Sie geeigneten Übungen und deren Wiederholungen stimmen Sie am besten mit Ihrem Therapeuten ab. Üben Sie dann täglich und regelmäßig. Beim Auftreten von Schmerzen, Schwellungen, Überwärmung oder einem akuten Rheumaschub setzen Sie mit den Übungen aus. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Arzt und Therapeuten. Ihr Therapeut wird Sie gerne beraten.

<p><b>1.</b></p> 	<p><b>Grobes Greifen und leichte Kräftigung</b>                  Die Therapieknete einhändig mit leichtem Druck auf der Unterlage zu einer Kugel formen und ummodulieren.                  • Übung ohne großen Krafteinsatz durchführen                  • Handachse beachten: Mittelfinger immer in Verlängerung des Unterarms!                  Wiederholung: ca. 2 Serien à 8-12x</p>
<p><b>2.</b></p> 	<p><b>Streckung und Entspannung</b>                  Mit gestreckter Hand und Fingern die Therapieknete wie eine Kugel kreisförmig hin- und herrollen.                  • Bewegung erfolgt aus dem ganzen Arm bzw. der Schulter                  • Unterarm und Hand stehen in einer Achse                  • Daumen nur mäßig abspreizen                  Wiederholung: ca. 2 Serien à 8-12 x</p>
<p><b>3.</b></p> 	<p><b>Grobes Greifen, Kräftigung und Koordination</b>                  Beidhändig die Therapieknete zu einer Kugel formen und mit leichtem Druck umformen.                  • Übung nur mit geringem Krafteinsatz durchführen                  • Hände und Unterarme stehen in einer Achse                  Wiederholung: ca. 2 Serien à 5-8 x</p>



<p>4.</p> 	<p><b>Streckung und Entspannung</b></p> <p>Beidhändig die Therapieknete mit locker gestreckten Fingern und Händen zu einer Schlange auswalzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände und Finger nicht krampfartig überstrecken</li> <li>• Bewegung findet nur im Ellenbogen und Schultergelenk statt</li> <li>• Finger, Hände und Unterarme stehen in einer Achse</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. Serien à 20-30x</p>
<p>5.</p> 	<p><b>Grobes Greifen und Handdrehung</b></p> <p>Therapieknete zu einer Schlange auswalzen und einhändig mit den Fingerspitzen zu einer flachen Schnecke zusammenrollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer den Daumen zum Körper hin drehen (linke Hand: im Uhrzeigersinn, rechte Hand: gegen den Uhrzeigersinn)</li> <li>• kein grober Krafteinsatz</li> <li>• besonders bei Handfehlstellungen oder Achsenabweichung geeignet</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 3x je Hand</p>
<p>6.</p> 	<p><b>Bewegung und Streckung</b></p> <p>Eine ausgerollte Schlange mit drehenden Bewegungen der Hand und Finger zu einer Schnecke zusammenrollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarm und Handkante bleiben immer aufgestützt</li> <li>• Beugung findet in Handwurzel und den Fingern statt</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 3x je Hand</p>
<p>7.</p> 	<p><b>Greifen und Umwendbewegung</b></p> <p>Eine ausgewalzte Schlange einhändig vom Ende zur Mitte hin zu einer senkrecht stehenden Schnecke zusammenrollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umwendbewegung langsam und bewusst durchführen</li> <li>• Finger nur mäßig beugen</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 3x je Hand</p>
<p>8.</p> 	<p><b>Leichte Kräftigung und passive Streckung</b></p> <p>Finger gestreckt auf flache Therapieknete legen und mit leichtem Druck langsam zum Körper ziehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nur die Finger liegen auf der Masse, die Hand bleibt auf der Unterlage</li> <li>• geringen Druck ausüben</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 4x je Hand</p>

<p>9.</p> 	<p><b>Streckung, Koordination und Mobilisation</b></p> <p>Faust machen, die Hand mit Therapieknete umwickeln und zusammendrücken. Die Hand ohne Hilfe der anderen von der Masse durch Streckung und Spreizung der Finger befreien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung langsam durchführen</li> </ul> <p>Wiederholung. ca. 2x</p>
<p>10.</p> 	<p><b>Mobilisation, Kräftigung und Koordination</b></p> <p>Therapieknete mit einer Hand festhalten, die Fingerspitzen der anderen in die Knete krallen und etwa die Hälfte abreißen.</p> <p>Wiederholung: ca. 3x</p>
<p>11.</p> 	<p><b>Mobilisation, Kräftigung und Koordination</b></p> <p>Abgetrennte Knete (s. Übung 10) einhändig mit aufgelegter Hand zu immer kleiner werdenden Kugeln formen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Handrücken und Unterarm bleibt immer aufgelegt</li> <li>• Hand steht in Verlängerung des Unterarms</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 6x</p>
<p>12.</p> 	<p><b>Aktive Streckung 1</b></p> <p>Finger gestreckt mit der Handinnenfläche nach oben auf eine Kugel Therapieknete legen, diese langsam flach drücken und mit leichtem Druck zum Körper ziehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarmrücken bleibt immer auf der Unterlage</li> <li>• Finger, Hand und Unterarm stehen in einer Achse</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 4x je Hand</p>
<p>13.</p> 	<p><b>Aktive Streckung 2</b></p> <p>Hand und Unterarm locker auf die Unterlage auflegen und einen breiten Streifen Therapieknete auf die Finger drücken. Finger langsam strecken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finger höchstens 2 cm von der Unterlage anheben</li> <li>• Handfläche immer aufgelegt lassen</li> </ul> <p>Wiederholung: ca. 5x je Hand</p>