

Bewegungsübungen.

- Den Daumen zu den Fingerspitzen führen.
- Beugung der Fingergelenke (Sehnengleiten, **Abb. 4**).
- Faustschluss um eine Schaumgummirolle.
- Streckung:
 - alle Finger soweit möglich strecken,
 - mit Schaumgummirolle strecken (ausrollen).
- Finger auseinander- und wieder zusammenziehen (**Abb. 5**).

Narbenbehandlung.

- Narbe mit Druck massieren (wo keine Krusten sind). Dazu Hand- oder Narbensalbe verwenden.
- Narbengewebe verschieben.



Abb. 4. Streck- und Beugeübungen der Finger (Sehnengleitübungen)



Abb. 5. Finger auseinander- und wieder zusammenziehen



GG = Grundgelenk
MG = Mittelgelenk
EG = Endgelenk

Abb. 2. Fingergelenke: GG = Grundgelenk, MG = Mittelgelenk, EG = Endgelenk



Abb. 3. Übung der Streckung in Mittel- und Endgelenken