

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung

# FINGERTIPPEN



«Meine Finger sind so ungeschickt, zum Beispiel beim Zuknöpfen einer Bluse oder beim Greifen von Münzen.»

## Benötigtes Material

Je nach Geschicklichkeit ganze Korken, Korkenscheiben, Radiergummi, Petflaschendeckel, Magnetstreifen mit Magnetknöpfen, oder Ähnliches.

## Ausgangsstellung

- › Bequemer Sitz auf einem Stuhl am Tisch.
- › Die Füße sind auf dem Boden, die Oberschenkel sind leicht gespreizt.
- › Unterarme und Handballen liegen auf dem Tisch.
- › Die Finger sind leicht gebeugt, Fingerspitzen und Daumen berühren den Tisch.

## Bewegungsausführung

Eine Korkenscheibe neben die Spitze eines Fingers legen. Mit dem Finger wie auf einer Tastatur auf den Korken tippen und wieder zurück. Das Fingertippen mit jedem einzelnen Finger ca. 3 bis 5 Mal wiederholen.

## Achtung

- › Die pausierenden Finger bleiben wenn möglich leicht gebeugt.
- › Handballen und Unterarme behalten den Kontakt mit dem Tisch.
- › Es müssen nicht zwingend alle Finger Kontakt mit dem Tisch behalten.

## Erleichterung

- › Weniger Wiederholungen.
- › Sehr dünne Gegenstände benutzen.
- › Gegenstände fixieren.

## Erschwerung

- › Übung mal schnell, mal langsam durchführen.
- › Gegenstände mit unterschiedlicher Höhe benutzen.
- › Mit beiden Händen gleichzeitig üben.

## Mögliche Umsetzung im Alltag

Zwischendurch am Schreibtisch oder nach dem Essen ausführen.

## Ziel der Übung

Bessere Geschicklichkeit der Finger durch eine verbesserte Feinmotorik.