

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.