Übungstipps für Hand, Handgelenk und Unterarm

Öffnen · Berühren · Drehen

Hand, Handgelenk und Unterarm sind an zahlreichen alltäglichen Tätigkeiten beteiligt. Gerade im höheren Lebensalter können sich Finger und Handgelenke steif oder unbeweglich anfühlen.

Die folgenden Übungen sollen vorhandene Beweglichkeit nutzen und regelmäßige, sanfte Bewegung anregen. Es geht nicht darum, eine eingeschränkte Bewegung mit Kraft zu vergrößern.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Das Programm richtet sich besonders an ältere Erwachsene, deren Finger oder Handgelenke sich im Alltag steif und unbeweglich anfühlen. Es ist nicht für akute Verletzungen, Beschwerden nach einer Fraktur oder Operation, stark entzündete Gelenke, ausgeprägte Gefühlsstörungen oder bekannte Durchblutungsstörungen der Hand vorgesehen.

Warum arbeiten wir mit möglichst wenig Kraft?

Kräftiges Ziehen, Drücken oder wiederholtes Bewegen bis an die Schmerzgrenze kann die Gelenke reizen. Mehr Kraft bedeutet nicht automatisch mehr Beweglichkeit. Kleine, häufig wiederholte Bewegungen sind bei steifen Fingern und Handgelenken oft angenehmer und besser verträglich als kräftiges Nachdrücken.

WENIG KRAFT → RUHIG BEWEGEN → REGELMÄSSIG WIEDERHOLEN

1 Die Finger öffnen und schließen

Ziel	Die Beweglichkeit der Fingergelenke ruhig und ohne großen Kraftaufwand fördern.

Legen Sie den Unterarm bequem auf einen Tisch. Die Hand befindet sich in einer entspannten Position.

Strecken Sie zunächst alle Finger locker aus. Beugen Sie anschließend die mittleren und äußeren Fingergelenke, sodass eine lockere Hakenform entsteht.

Rollen Sie die Finger danach weiter zu einer lockeren Faust ein. Der Daumen liegt entspannt außen an den Fingern. Öffnen Sie die Hand anschließend wieder langsam.

Dosierung	8-15 ruhige Bewegungsfolgen. Lieber mehrere kurze Übungsfolgen über den Tag verteilen.
Gut zu wissen	Die Finger müssen nicht kräftig gestreckt oder fest in die Handfläche gedrückt werden. Entscheidend ist, dass sich die Gelenke ruhig bewegen und die Hand dazwischen wieder entspannt.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Daumen und Fingerspitzen zusammenführen

Ziel	Die Beweglichkeit und Koordination des Daumens fördern.

Legen Sie den Unterarm bequem ab und öffnen Sie die Hand locker.

Berühren Sie mit der Daumenspitze nacheinander die Spitze des Zeigefingers, Mittelfingers, Ringfingers und kleinen Fingers. Bilden Sie jeweils ein lockeres rundes Zeichen, ohne die Finger kräftig gegeneinanderzudrücken.

Öffnen Sie die Hand nach jeder Folge wieder. Spreizen Sie die Finger anschließend ein kleines Stück auseinander und führen Sie sie wieder locker zusammen.

Dosierung	8-12 ruhige Folgen. Zwischen den Folgen die Hand kurz entspannen.

Gut zu wissen	Die Fingerspitzen müssen sich nicht in jeder Position vollständig erreichen. Vergrößern Sie die Bewegung nicht durch kräftiges Drücken oder Ziehen.

3 Handgelenk und Unterarm bewegen

Ziel	Handgelenk und Unterarm in verschiedene Bewegungsrichtungen einbeziehen.

Legen Sie den Unterarm so auf einen Tisch, dass die Hand über die Tischkante hinausragt. Die Finger bleiben locker.

Bewegen Sie die Hand langsam nach oben und unten. Kehren Sie zur Mitte zurück und bewegen Sie die Hand anschließend zur Daumen- und zur Kleinfingerseite.

Stützen Sie danach den Ellenbogen auf oder legen Sie den Unterarm locker am Körper an. Drehen Sie die Handfläche langsam nach oben und anschließend nach unten.

Führen Sie alle Bewegungen nur so weit aus, wie sie sich angenehm oder gut tolerierbar anfühlen. Drücken Sie am Bewegungsende nicht nach.

Dosierung	Je Bewegungsrichtung 8-15 ruhige Wiederholungen, gerne in mehreren kurzen Übungsfolgen.

Gut zu wissen	Die Bewegungsrichtungen können unterschiedlich weit oder unterschiedlich angenehm sein. Ziel ist eine sanfte, regelmäßige Bewegung - keine vollkommen gleichmäßige Beweglichkeit.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Wie leicht lassen sich die Finger öffnen und schließen?
- Welche Bewegung war angenehm oder ungewohnt?
- Konnte die Hand zwischen den Wiederholungen entspannen?
- Wie reagieren Finger und Handgelenk am folgenden Tag?

Leitgedanke: Mit wenig Kraft bewegen - dafür regelmäßig wiederholen.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Werden Schmerzen, Schwellung oder Steifigkeit danach deutlich stärker oder bleiben sie bis zum folgenden Tag verstärkt, verkleinern Sie die Bewegung und reduzieren die Wiederholungszahl. Lassen Sie Beschwerden fachlich abklären bei Schmerzen nach einem Unfall, deutlicher Schwellung, Rötung oder Überwärmung, sichtbarer Fehlstellung, plötzlich eingeschränkter Beweglichkeit, zunehmendem Kribbeln oder Taubheitsgefühl sowie bei nachlassender Kraft von Fingern oder Daumen. Auch wiederholtes nächtliches Einschlafen der Hand sowie auffällig kalte, blasse oder bläulich verfärbte Finger sollten medizinisch beurteilt werden.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.