



### 1. Aktive Handgelenksstreckung (Finger gestreckt)

Beginnen Sie im Sitzen. Legen Sie den betroffenen Arm auf einen Tisch, mit dem Handgelenk über der Tischkante. Die Handfläche zeigt nach unten, die Finger sind gestreckt. Beugen Sie jetzt das Handgelenk so weit es geht nach oben in Richtung Decke, bevor Sie wieder zurück in die zentrale Position kommen.

Hinweis: Der Effekt wird größer, wenn die Bewegung weiter als nur in die zentrale Position durchgeführt wird.



### 2. Aktive Handgelenksstreckung (Finger gebeugt)

Beginnen Sie im Sitzen. Legen Sie den betroffenen Arm auf einen Tisch mit dem Handgelenk über der Tischkante. Die Handfläche zeigt nach unten, die Finger sind gebeugt. Beugen Sie jetzt das Handgelenk so weit es geht nach oben in Richtung Decke, bevor Sie wieder zurück in die zentrale Position kommen.

Hinweis: Der Effekt wird größer, wenn die Bewegung weiter als nur in die zentrale Position durchgeführt wird. Ein leichtes Ziehen im Handrücken/Ellenbogen ist hierbei ungefährlich.



### 3. Exzentrik Handgelenk (Streckung) mit Gewicht

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Legen Sie den Unterarm auf einen Tisch neben sich, sodass die Hand über die Kante des Tisches ragt und die Handfläche nach unten zeigt. Nehmen Sie ein Gewicht in diese Hand. Mit Hilfe der anderen Hand strecken Sie nun Ihr Handgelenk. Der Unterarm sollte auf dem Tisch liegen bleiben. Nehmen Sie die Hand weg und senken die betroffene Hand langsam und ohne Unterstützung wieder ab.

Hinweis: Wählen Sie hierbei ein wirklich schweres Gewicht. Es kann durchaus so schwer sein, dass Sie nur 8 Wiederholungen durchführen können.

Es eignen sich Gewichte von 2-8 kg.

Führen Sie 3-5 Durchgänge durch.

Sie hören auf, wenn:

- Sie nicht mehr abbremsen können
- nur noch ruckartige Bewegungen nach unten möglich sind

Allgemeiner Hinweis:  
Diese Übungen ersetzen keinesfalls einen Arztbesuch.  
Bei regelmäßiger Durchführung ist (nach leichter Erhöhung der Sensibilität anfangs) eine Anpassung der Biologie zu erwarten, die mit einer leichteren Durchführung einhergeht.