

Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

Faszien-Rollmassage



Rollen Sie die Armaußen-seite (1) und die Arminnen-seite mit der **Mini-Rolle** mit Armdruck (2), die Außenseite mit der Kraft der anderen Hand (3) sowie die Handfläche und den Daumenballen mit der **Mini-Kugel** und der Kraft der anderen Hand (4).

Engpassdehnung



Schritt 3: Heben Sie den rechten Arm gestreckt vor sich und ziehen Sie die vollständig geschlossene Faust zehn Sekunden lang so weit wie möglich in die Innenrotation und in Richtung Ellenbogen.

Schritt 1: Legen Sie den Daumen in die Handfläche, schließen Sie die Faust, strecken Sie den Arm, beugen Sie das Handgelenk und drehen Sie den Unterarm nach innen ein. Legen Sie die Knöchel der Faust weich ab. Greife Sie innen herum die Faust mit der linken Hand und halten Sie mit ihr die Finger der Faust geschlossen. Steigern Sie durch den Druck gegen den Tisch die Handgelenkbeugung 30 Sekunden lang immer weiter.

Schritt 2: Drücken Sie mit den Knöcheln der rechten Faust 10 Sekunden lang mit maximaler Kraft gegen den Tisch, als ob Sie das Handgelenk strecken wollten. Dabei darf es sich nicht bewegen und die rechte Faust muss vollständig geschlossen bleiben. Stoppen Sie die Kraft und drücken Sie 20 Sekunden lang das Handgelenk weiter in die Beugung. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Machen Sie die gleiche Übung mit dem Daumen außen (1) und verstärken Sie die Finger und Daumenbeugung mit Hilfe der anderen Hand (2). Üben Sie auf beiden Seiten gleichzeitig, achten Sie aber sehr darauf, dass die Faust so eng wie möglich geschlossen bleibt.

Dauerhaft schmerzfrei mit der Liebscher & Bracht App

Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst und motiviert bleibst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate**! Denn nur wenn du regelmäßig übst, wirst du auch dauerhaft schmerzfrei. Scanne einfach den folgenden **QR-Code** oder gib alternativ diesen Link in deinem Internetbrowser ein: lie-br.com/app-testen

