



Hands on Strategien

Daumenballen



Ziel: Entspannung der Sehnen Entlastung des Nervs

Dauer: 10 Sekunden/ pro Hand

Durchführung: punktuell Druck ausüben

- Greifen Sie Ihre Hand (links oder rechts)
- Platzieren Sie Ihren Daumen auf dem Daumenballen
- Hier verlaufen die wichtigsten Muskeln des Daumens



Hands on Strategien

Zwischenfinger-Muskeln



Ziel: Verspannungen und Verklebungen lösen

Dauer: 30 Sekunden/ pro Hand

Durchführung: Muskeln hin und her verschieben

- Tasten Sie Ihre Muskeln zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand
- Nehmen Sie dafür den Daumen und Zeigefinger der anderen Hand
- Geben Sie Druck von beiden Seiten und schieben Sie die Muskeln etwas hin und her
- Achten Sie darauf, dass Sie die Muskeln locker lassen während Sie diese verschieben



Hands on Strategien

Karpaltunnel



Ziel: Entspannung der Sehnen und Entlastung des Nervs

Dauer: 10 Sekunden/ pro Hand

Durchführung: Leichter Druck mit kleinen Kreisen

- Das Karpaltunnel Syndrom tritt meist bei Menschen im Alter von 40 bis 70 Jahren auf
- Durch leichte Kreise in diesem Bereich können Sie die Nerven entlasten
- Positionieren Sie Ihren Daumen an der Unterseite Ihres Handgelenks



Hands on Strategien

Unterarmmuskeln



Ziel: Entspannung der Hand-beuge Muskulatur

Dauer: 10 Sekunden/ pro Arm

Durchführung: Druckpunkt halten

- Suchen Sie sich einen empfindlichen Punkt am unteren Viertel des Unterarms



Hands on Strategien

Unterarmmuskeln



Ziel: Entspannung für die Unterarmmuskeln

Dauer: 10 Sekunden/ pro Arm

Durchführung: Druckpunkt halten

- Suchen Sie sich einen Punkt mittig nahe Ihres Ellbogens



Hands on Strategien

Tennisellbogen



Ziel: Schmerzen reduzieren, bessere Beweglichkeit im Ellbogen

Dauer: 10 Sekunden/ pro Seite

Durchführung: Druckpunkt halten

- Legen Sie Ihren Unterarm auf Ihrem anderen Unterarm ab, sodass die Muskeln sich entspannen können
- Suchen Sie sich einen Punkt der eventuell leicht Schmerzen verursacht



Hands on Strategien

Nackenverspannung lösen



Ziel: Nackenverspannung lösen

Dauer: 30 Sekunden/ pro Seite

Durchführung: punktuell Druck geben und leicht kreisen

- Legen Sie Ihre Hand auf den Nackenbereich
- Tasten Sie mit dem Zeigefinger und dem Ringfinger eine empfindliche Stelle



Hands on Strategien

Brustmuskel



Ziel: Durchblutung der Brustmuskulatur fördern

Dauer: 10 Sekunden

Durchführung: Druck halten, gerne auch die Schulter dabei nach hinten kreisen

- Tasten Sie den Bereich unter Ihrem Schlüsselbein
- An einer leicht empfindlichen Stelle geben Sie mit Zeigefinger und Ringfinger Druck