

## Mobilisation des Handgelenkes bei Knochenbrüchen am Handgelenk

Nach einer Operationen am Handgelenk oder nach Abschluss einer Schienen-/Gips-Ruhigstellung ist der Wiedergewinn der Handgelenksbeweglichkeit enorm wichtig. Hier zeigen wir Ihnen grundlegende Eigenübungen, welche Sie täglich mehrfach ausführen sollten. Legen Sie hierfür den gesamten Unterarm auf einem Tisch auf und halten Sie die Ellenbogen eng am Körper, um Ausgleichsbewegungen in der Schulter zu vermeiden.

