

# Handmobilisation



## **Ein paar Hinweise, was Sie damit bewirken können:**

- Sie können damit die Durchblutung und die Stoffwechselfunktionen im Handbereich Ihres Kindes anregen
- Ein weiterer Effekt ist die Förderung der Sensibilität, Rezeptoren in der Haut und den Gelenken werden angesprochen > der sensorische Bereich im Gehirn wird stimuliert
- Lockerung der Hand- und Fingermuskulatur
- Die Hände werden Ihren Kindern bewusster, als ein Teil ihres Körpers
- Gute Voraussetzungen und Vorbereitung für motorische Tätigkeiten
- Und vieles mehr 😊

## **Und so geht's:**

1. Grundsätzlich werden beide Hände der Kinder mobilisiert; zuerst eine Hand vollständig, dann die andere Hand vollständig
2. Führen Sie den Daumen aus der Hand Ihres Kindes heraus, öffnen Sie die Hand ihres Kindes, sodass die Finger weitgehend gestreckt sind
  - Es ist oft hilfreich, wenn die Hand dabei in Beugestellung ist, dann können die Finger leichter geöffnet werden
3. Streichen Sie nun die Handinnenfläche mit mäßigem Druck aus
  - Beginnen Sie immer körpernah und arbeiten Sie nach körperfern (vom Handgelenk zu den Fingern)
  - Besonders der Daumenballen sollte gut ausgestrichen werden, da sich hier die Muskulatur am meisten verkrampft
  - Sie können dies entweder mit Ihrem Daumen machen (dann liegen Ihre anderen Finger auf dem Handrücken Ihres Kindes), oder mit Ihren übrigen Fingern (dann liegt Ihr Daumen auf dem Handrücken Ihres Kindes)

- Wiederholen Sie dies mehrfach, Sie werden spüren, dass die Muskulatur locker wird und die Spannung allmählich nachlässt
4. Greifen Sie nun mit Daumen und Zeigefinger weit in die Fingerzwischenräumen und ziehen mit mäßigem Druck nach oben aus (in folgender Reihenfolge):
    - Beginnen Sie zwischen Daumen und Zeigefinger
    - Es folgt Zeigefinger – Mittelfinger
    - Dann Mittelfinger – Ringfinger
    - Zum Schluss kleiner Finger – Ringfinger
    - Pro Zwischenraum können Sie dies so drei bis viermal wiederholen
  5. Umschließen Sie nun die einzelnen Finger mit all Ihren Fingern und streichen diese vom Grundgelenk beginnend bis zur Fingerspitze aus, auch dies wiederholen Sie mehrfach an einem Finger
    - Beginnen Sie wieder an der Daumenseite und arbeiten jeden Finger der Reihe nach durch
  6. Abschließend umgreifen Sie eine Hand Ihres Kindes mit Ihren beiden Händen und streifen diese aus
    - Auch hier wieder von körpernah nach körperfern (vom Handgelenk zu den Fingerspitzen)

Nach einer Handmobilisation bietet es sich an motorische Angebote mit den Kindern zu machen, da die Muskulatur nun gut vorbereitet ist und die Hände lockerer sind als zuvor.

#### **Ein paar kleine Beispiele für motorische Angebote:**

- Murmeln oder andere kleine Gegenstände aus Linsenbad/Erbsenbad/Kirschkernelbad sammeln
- Perlen auffädeln
- Lego bauen
- Kneten
- Und vieles mehr 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren 😊

