

# Die Hand



**„Die Hände sind vielleicht das menschlichste aller unsrer Organe. Ohne unsere Hände würde unser stolzer Geist nicht das Geringste vermögen – ja, er hätte sich kaum entfalten können“ meint der große Evolutionsforscher Hans Hass.**

Die Hand ist in ihrer Gesamtstruktur - Anatomie, Muskulatur, Motorik, Gelenkmechanik usw. - so komplex, dass es ein eigenes Buch bräuchte, um dies ansatzweise darzustellen. Es ist erstaunlich, dass die Hand, die so vieles kann, ihre entscheidenden Muskelsysteme – „die Kraftwerke“ – ausgelagert hat und zwar direkt in den Unterarm. Für die Feinmotorik finden sich im Mittelhandbereich nur noch kleinere Muskeln, die dann in Sehnen übergehen, so dass die Finger letztlich muskelfrei sind.

Die häufigsten Beschwerden, die durch eine Überbelastung der Hand, bzw. des Handgelenks hervortreten, äussern sich in schmerzhaften Handgelenken oder einem unangenehmen Ziehen im Unterarm. Dies tritt meist durch eine einseitige Belastung hervor, wie sie zum Beispiel an der Computermaus stattfindet.

Achtet darauf, dass das Handgelenk nicht an der Schreibtischkante abknickt und dass Eure Sitzhöhe der Schreibtischhöhe angepasst wird. Durch zu hohes oder zu niedriges Sitzen verkrampft nicht nur der Unterarm sondern auch der ganze Schulter- und Nackenbereich.

Auch das vermehrte Schreiben, sei es am Laptop oder mit dem Kugelschreiber, kann zu Beschwerden führen, wenn die Hand nicht genug trainiert wird.

Genauso wie die Rückenmuskulatur oder die Kondition, könnt Ihr aber auch Eure Hand und Eure Unterarmmuskulatur kräftigen, lockern und dehnen. Dies ist besonders einfach, weil es schnell und problemlos auch am Arbeitsplatz, im Flugzeug, bei einem Seminar oder im Auto durchgeführt werden kann.

### **1. Durchblutungssteigerung und leichte Kräftigung:**

Ballt die Hände zu Fäusten und spreizt danach die Finger soweit wie möglich auseinander. Wiederholt diese Übung mehrmals hintereinander bis Ihr eine leichte Wärme im Unterarm und in der Hand verspürt.

### **2. Lockerung und Dehnung:**

Streckt die Arme vor dem Körper aus und hebt nur die Hände nach oben, die Fingerspitzen zeigen zur Decke, danach senkt Ihr Eure Hände nach unten, so dass die Fingerspitzen zum Boden zeigen. Wiederholt diese Übung mehrmals hintereinander.

### **3. Mobilisation der Finger und des Handgelenks:**

Lasst die Arme locker am Körper hängen und kreist Eure Hände nach außen und nach innen mehrmals hintereinander. Solltet Ihr dabei den ganzen Arm mitbewegen, so nehmt einen Unterarm fest in die Hand und versuchen nochmals nur das Handgelenk zu kreisen! Danach natürlich den Arm wechseln. Anschließend lasst Ihr die Finger „Luftklavier“ spielen und zwar alle Finger – auch den Daumen!

### **4. Kräftigung der Unterarmmuskulatur und Koordinationstraining:**

Hierzu gibt es verschiedene Übungen, die Ihr Euch am Besten von Eurem Trainer zeigen lasst.

Quelle: [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de), Text: Eva Wosko, Bilder: iStockphoto