

Thema: Bewegung (Finger, Hände, Arme, Ohren)

Das Karpaltunnel-Syndrom

Gefährdet sind Menschen die am Computer arbeiten, Kassierinnen im Supermarkt oder Fließbandarbeiterinnen, Menschen die gleichförmige Bewegungen ausführen.

„Karpaltunnel-Syndrom“ heisst die Krankheit, die ihre Handwurzeln befallen kann.

Bei Frauen mittleren Alters treten die Nervenkompressionen im Handwurzelbereich häufiger auf. Das Karpaltunnel-Syndrom entsteht durch einen Druck auf den sogenannten „Nervus medianus“ an der Stelle, wo er durch den Handwurzelkanal läuft.

Dies ist ein knöcherner Kanal mit einem darüber liegenden Bindegewebsband. Der „Nervus medianus“ übermittelt sensible Informationen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger und steuert auch Bewegungen verschiedener Handmuskeln.

Eine Beeinträchtigung des „Nervus medianus“ führt zu Empfindungsstörungen, insbesondere zu Taubheit und Prickeln, zu Muskelschwäche und Schmerzen in Hand und Fingern, die vor allem nachts auftreten.

Die physiotherapeutischen Übungen bewirken eine Wiederherstellung der normalen Gleitfähigkeit des Nervs, zudem baut sich der Druck im meist geschwollenen Nerv durch den erzielten „Melk-Effekt“ ab. Dies führt zu einer verminderten Nervenempfindlichkeit und somit zur Symptomabnahme

Bei leichten Fällen hat diese konservative Behandlung durchaus gute Erfolgschancen.



Lockerheit für Finger und Hände

Regelmässige Lockerungsübungen sind nicht nur ein Muss für Leute, die berufshalber oder hobbymässig täglich während Stunden am Computer tätig sind, sondern auch all jene, die präventiv etwas für die Gelenkigkeit ihrer Hände und Finger tun möchten.

Hände: Sie greifen, fassen, tippen, heben, krallen – unsere Hände.
Und wehe, Hand und Finger sind verspannt und werden zum Schmerzpunkt.
Sofort sind wir in unserer Bewegungsfähigkeit empfindlich beeinträchtigt.

- **Qi Gong Kugeln**

Durch die Rotation der Kugeln in der Hand werden die Muskeln des Unterarms in harmonischer Weise gespannt und wieder entspannt. Die Kugeln fördern die Feinmotorik der Hand, stärken auf natürliche und harmonische Weise den Unterarm und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Die Drehrichtung soll alle 3-5 Min. gewechselt werden. Alle 10 bis 15 Min. sollte ein Handwechsel durchgeführt werden.



- **Noppenball**

Gleiche Wirkung wie bei den Qi Gong Kugeln



Anwendungen:

- **Trockenbürsten** an Hände und Arme
Wirkung: anregend und durchblutungsfördernd
- Der **kalte Armguss** oder der **Wechsel-Armguss**
Wirkung: Belebend und erfrischend auf Kreislauf und Nervensystem dient zur Anregung der Blutzirkulation in Händen und Armen.



und

Ohrmassage

Verbesserung des Gehörs

Zur Verbesserung der Hörfähigkeit bei Schwerhörigkeit gibt es eine besondere Behandlungsmethode.

Drücken Sie ihren Zeigefinger gleichzeitig so tief wie möglich in die Ohren.
Dann gehen Sie nacheinander wie folgt vor. (Achtung kurze Fingernägel):

1. Während Sie bis **zwanzig** zählen, ziehen Sie die Zeigefinger nach **oben** und bewegen sie dabei, bei mittlerem Druck, **abwechslungsweise** auf und ab.
2. Während Sie bis **zehn** zählen, tun Sie dasselbe, indem Sie die Zeigefinger **abwechslungsweise** nach **hinten** ziehen.
3. Während Sie bis **zehn** zählen, tun sie dasselbe, indem Sie die Zeigefinger **abwechslungsweise** nach **vorne** drücken.
4. Während Sie bis **zehn** zählen, tun sie dasselbe, indem Sie die Zeigefinger **abwechslungsweise** nach **unten** drücken.
5. Zum Abschluss ziehen sie mit den beiden Daumen **gleichzeitig** nochmals **dreimal** nach oben.

Die Behandlung kann nach Wunsch beliebig oft durchgeführt werden. Die kleinen Organe im Innenohr werden von Druck und Spannung befreit und können so wieder normal oder annähernd normal funktionieren.

Durch Kneifen am Aussenohr wird der gesamte Blutkreislauf angeregt. Hier und am Ohreingang liegen viele Reflexpunkte, die positive Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Es ist ausserdem eine ausgezeichnete Methode, sich aufzuwärmen. Probieren Sie es an einem kalten Morgen oder zu einer anderen beliebigen Zeit aus.