



**Handübung**  
Spreizen Sie Ihre Finger.

**Handgelenk Deviation**  
Biegen Sie Ihren Daumen Richtung Decke.



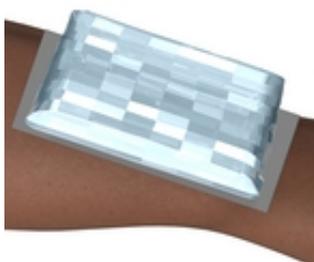
**Fingerübung**  
Drücken Sie Ihre Fingerspitzen leicht zusammen.



**Medianus Nerv Mobilisierung 6**  
Beginnen Sie die Übung im Sitzen oder im Stehen. Halten Sie Ihren Arm neben Ihrem Körper und drehen Sie die Rückseite Ihrer Hand nach oben. Halten Sie Ihre Schulter unten und dann zurück in die Startposition.



**Medianus Nerv Mobilisierung 5**  
Beginnen Sie die Übung im Stehen oder Sitzen. Heben Sie den Arm zur Seite bis zum Erreichen eines 90-Grad-Winkels. In der Startposition ist der Ellenbogen gebeugt und das Handgelenk gerade. Strecken Sie den Ellenbogen und dann zurück zur die Startposition.



**Kältebehandlung**  
Legen Sie ein Kältepack auf die schmerzhafte Stelle. Falls erforderlich, legen Sie ein dünnes Tuch zwischen den Kältepack und Ihre Haut, um eine Kälteverbrennung zu vermeiden. Halten Sie den Kältepack auf der verletzten Stelle für 10min; Wiederholen Sie die Anwendung alle 2-3 Stunden.