

Faszien Selbst Anwendung – Schnappfinger

Ziel:

Sanfte Entlastung bei Schmerzen, Steifheit und Bewegungseinschränkung im Fingergrundgelenk. Förderung der faszialen Gleitfähigkeit in den Beugesehnen, Aktivierung des lokalen Gewebestoffwechsels und Unterstützung des Abtransports von Stoffwechselrückständen.

Wirkung:

Beim sogenannten Schnappfinger kommt es häufig zu einer faszialen Verdickung oder Verhärtung der Beugesehnenscheide. Dies kann zu einer eingeschränkten und ruckartigen Beugung oder Streckung des Fingers führen.

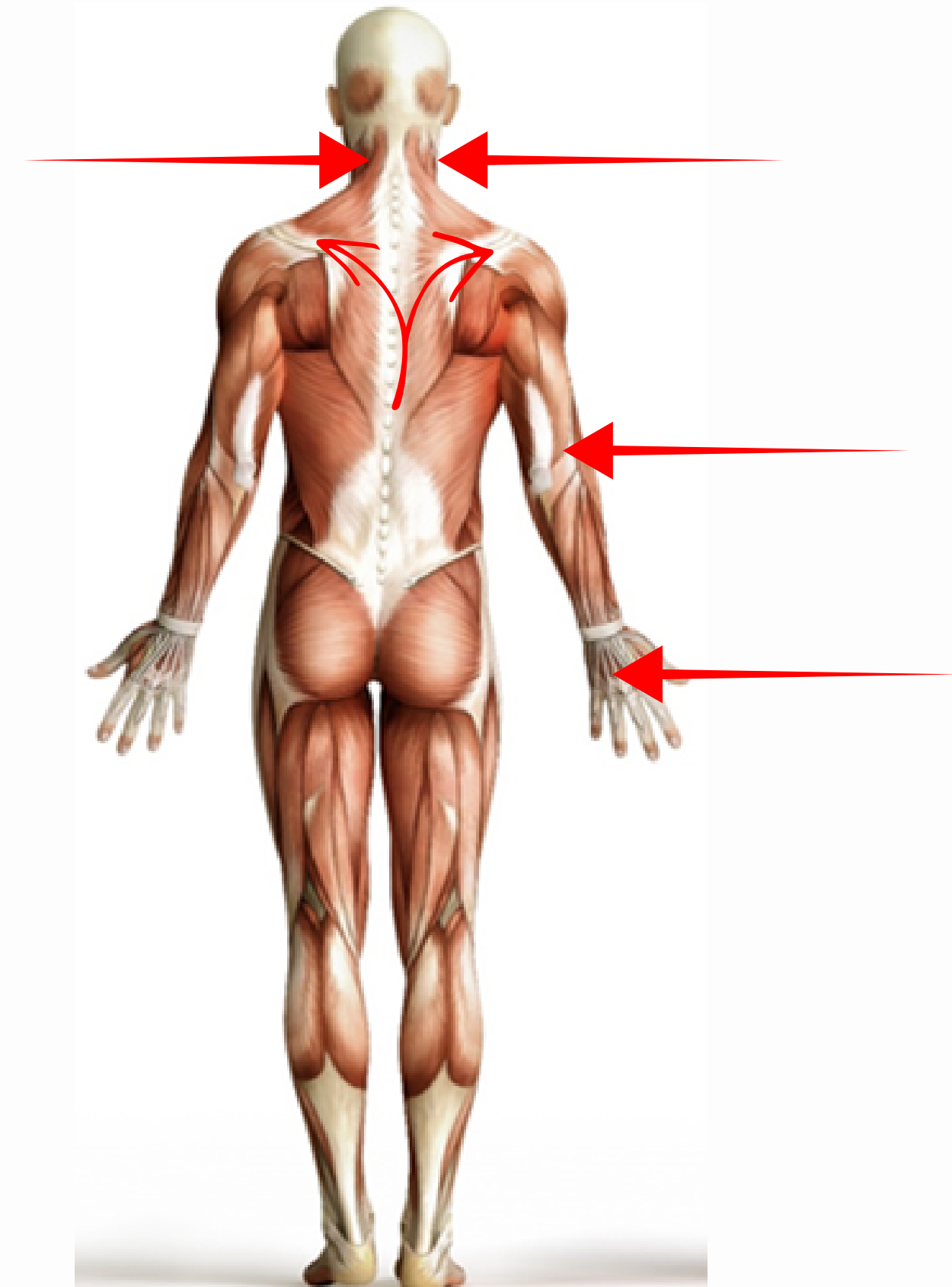
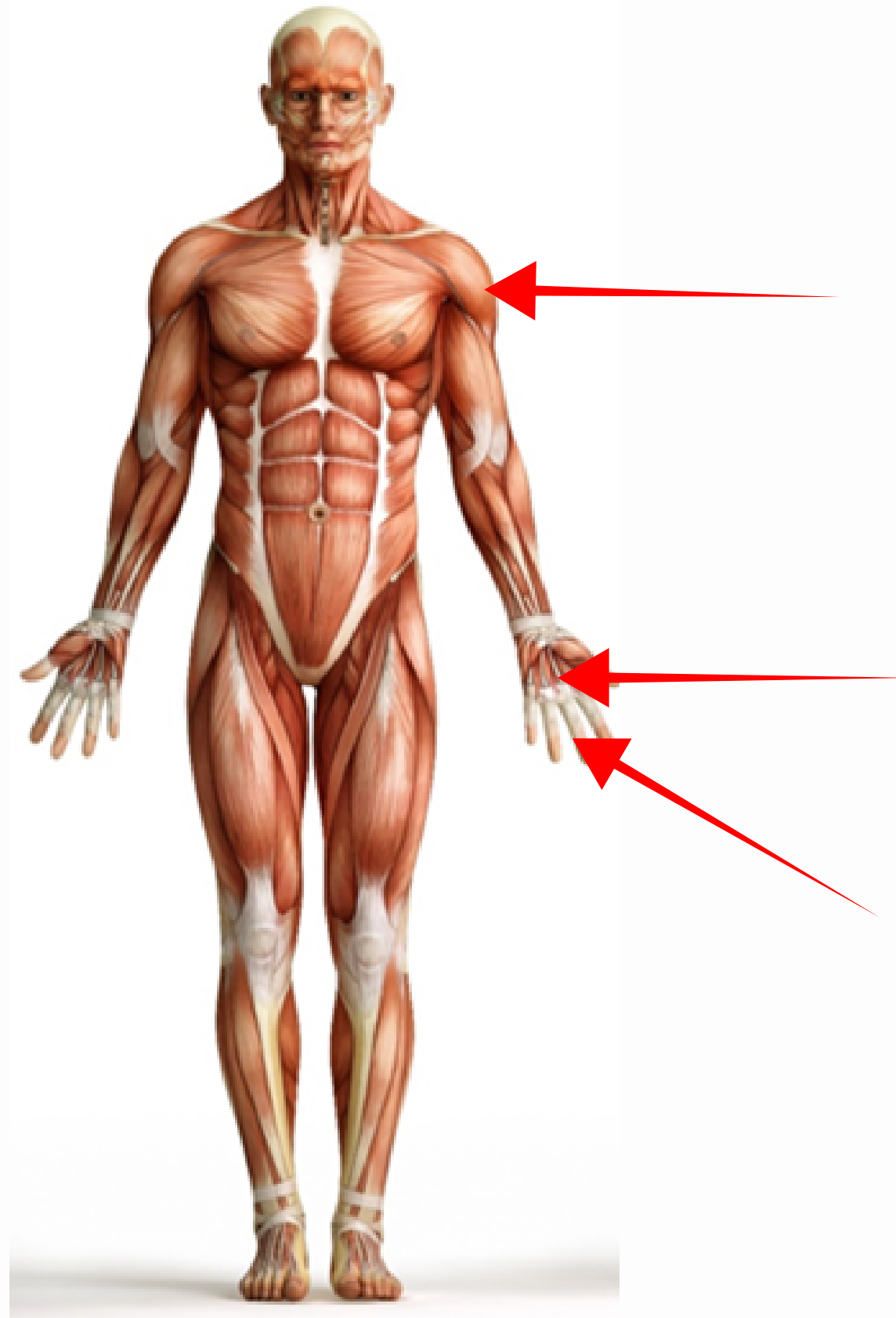
Anwendung: Jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung.

Entweder mit dem Roller nach den angegebenen Schritten in eine Richtung leicht auftragen. Roller senkrecht halten und auftragen. Oder das Spray kurz einwirken lassen – anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann individuell als wärmend oder kühlend empfunden werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Lotion 2 x am Tag einmassieren.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und der Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Selbst Anwendung – Schnappfinger



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und der Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

Ziel:

Sanfte Aktivierung der tiefen Faszienstrukturen im Bereich der Fingerbeugesehnen und des Handballens. Förderung des Gleitpotenzials zwischen Haut, Sehnen und umliegendem Gewebe.

Faszienbewegung:

Hand locker auf den Oberschenkel oder eine Tischkante legen.

Den betroffenen Finger langsam und ohne Kraft beugen und wieder strecken – Bewegungsumfang nur so weit, wie es angenehm ist.

Alternativ: Kleine, kaum sichtbare Beuge- und Streckbewegungen im Fingergrundgelenk (1–2 mm, fast unsichtbar). Bewegung fließend und langsam ausführen, dabei gleichmäßig atmen.

10–20 Wiederholungen im Wechsel, zwischen den Durchgängen kurz lockern.



**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.