

# Liebe Leserinnen und Leser,

die Hände des Menschen sind außerordentlich faszinierend: Sie können schwere Gewichte heben, fest zupacken oder ganz präzise den Stift übers Papier führen. Wir können mit ihnen stricken, das Auto lenken, streicheln, eine Faust ballen oder blitzschnell über die Tasten eines Klaviers fliegen. Sie öffnen schwere Türen, fühlen Temperaturen und ertasten aller kleinste Strukturen – unsere Hände sind ein Präzisionsinstrument und von früh bis spät für uns im Einsatz. Kein anderer Körperteil ist so beweglich, sensibel, geschickt und gleichzeitig so belastbar – ein einzigartiges Wunderwerk!

Durch die permanente Beanspruchung sind unsere Hände aber auch anfällig für Schmerzen, Verletzungen und durch den altersbedingten Verschleiß auch für Arthrose. Bereits kleinste Erkrankungen oder Verletzungen der Hand können ohne die richtige Behandlung zu gravierenden Funktionsstörungen führen. Handbeschwerden sind keine Kleinigkeit. Wenn unsere wichtigsten Werkzeuge nicht mehr schmerzfrei funktionieren, schränken sie unseren Alltag maßgeblich ein und müssen professionell behandelt werden.

Erfahren Sie mehr über die Ursachen vieler Handerkrankungen und deren Behandlung. Die Therapie dieses komplizierten Systems setzt exakte anatomische Kenntnisse, ein gutes Behandlungskonzept und viel Erfahrung voraus. Ich zeige Ihnen wirksame Übungen, die sich in meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Handtherapeutin bewährt haben. Sie sind sowohl zur Vorbeugung als auch zur Linderung Ihrer Beschwerden geeignet und werden dabei helfen, dass Ihre Hände wieder kraftvoll zupacken können. Bevor es im praktischen Übungsteil genau darum gehen wird, darf ich Ihnen aber erst einmal das Wunderwerk vorstellen.