

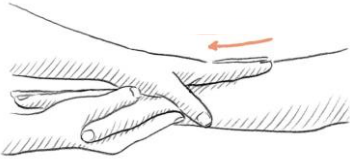


WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Handausstreichung aus der Basalen Stimulation¹

Schritt 1: Sanftes Ausstreichen

Die Stützhand hält die zu massierende Hand, während die Arbeitshand mit sanftem, gleichmäßigem Druck vom Ellbogengelenk über Unterarm und Handrücken zu den Fingerspitzen. Drei Wiederholungen.



Schritt 2: Jeden Finger einzeln ausstreichen

Der Daumen führt im Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen aus, die restlichen Finger stützen den zu massierenden Finger. Finger vom Nagelbett über die einzelnen Gelenke bis zum Fingergrundgelenk massieren, einschließlich der Mittelhandknochen. Passen Sie den Druck individuell an.



Schritt 3: Finger in die Länge ziehen

Den Finger am Fingergrundgelenk mit der ganzen Hand greifen und zurück zur Fingerspitze streichen, wodurch der Finger mit sanftem Druck in die Länge gezogen wird. Diesen Vorgang bei jedem einzelnen Finger wiederholen. Mit dem Daumen beginnen.



Schritt 4: Ausstreichen der Handrückenzwischenräume

Dieser Griff bearbeitet die Gelenkzwischenräume und lockert die Sehnen und Muskeln. So umgreifen, dass beide Handflächen unter der Massagehand liegen. Streichen Sie mit beiden Daumen die Handrückenzwischenräume in Richtung Handgelenk aus. Drei Wiederholungen.



Schritt 5: Durchkneten der Handinnenfläche

Drehen Sie die Massagehand um. Die Stützhand bildet eine Schale und nimmt den Handrücken auf, damit die Arbeitshand die gesamte Handinnenfläche kreisförmig im Uhrzeigersinn mit dem Daumen ausmassieren kann. Passen Sie den Druck individuell an.



Videoanleitung: *Isidor/Themen und Anwendungen/Fortbildung/Pflege/Videos (alle anzeigen)*

HAUS DER BARMHERZIGKEIT

Quellen:

1. Isidor Haus der Barmherzigkeit (o.J.) Video Handausstreichung Anleitung. Online im Isidor unter: <https://hausderbarmherzigkeitat.sharepoint.com/sites/Pflege> (Zugriff am 8.10.2025)

Bilder: Schritte der Handausstreichung online unter:

<https://www.weleda.at/magazin/schoenheit/eine-liebevolle-handmassage> (Zugriff am 9.10.2025)