

Handmassage

Als Vorbereitung kann ein Handbad durchgeführt werden. Das warme Wasser leitet die Entspannung ein und die Muskeln werden gelockert. Dazu die Hände für ca. fünf Minuten in warmem Wasser baden. Zusätzlich können Sie dem Wasser eine duftende Lotion oder etwas flüssige Sahne und einen Esslöffel Honig beimengen.

- Für die Massage sollten die Hände und Unterarme entspannt aufliegen, z.B. auf einer Decke, die auf eine Tischplatte gelegt wurde, oder auf einer weichen Sofa-Lehne.
- Zunächst den Unterarm des Kindes mit kräftigen Griffen massieren, ausstreichen und kreisende Bewegungen- auf Ober- und Unterseite (je 2X)



- **Handinnenflächen:**
Mit kreisenden Bewegungen der Daumen in den Handinnenflächen, nach außen drehen, den mittleren Teil der Hand wie ein Zeltdach sanft dehnen. (3X)



- Die Fingerzwischenräume können besonders angenehm mit dem Deckelgriff massiert werden (siehe Bild unten). (2X)
- Danach jeden einzelnen Finger mit kreisenden Bewegungen massieren und die Bewegung mit sanftem Druck bis auf den Fingernagel ausdehnen. (2X)



- Zum Schluss noch einmal lange Streichbewegungen über den Unterarm bis zu den Fingerspitzen durchführen. (3X)
- **Handrücken**
- Kreisende Bewegungen mit dem Daumen über den Handrücken (3X)
- Die Linien zwischen den Fingerknochen mit den Daumen nachziehen (2X)
- Danach die Fingeroberseiten mit kreisenden Bewegungen nach oben bis zu den Kuppen massieren (2X)
- Zum Schluss noch einmal lange Streichbewegungen über den Unterarm bis zu den Fingerspitzen durchführen (3X)

- Von: Helga Schlichting 5/2020