

# Händedruck – Prognose über Fitness und Gesundheitszustand

Katrin Veit, Rainer Zumhasch

>> Studien belegen: Je stärker die Handkraft, desto selbstständiger lässt sich das Leben im Alter gestalten und desto besser ist der Allgemeinzustand (Cruz-Jentoft et al. 2010). Ein starker Händedruck lässt offenbar auf die geistige Leistungsfähigkeit schließen (Steiber 2016). Demnach ist ein gutes und effektives Handkrafttraining nicht zu unterschätzen.

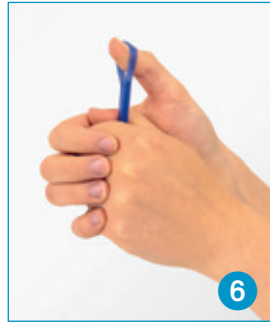
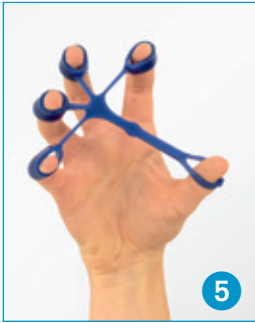
Der HandMultiMaster ist ein Handtrainingsgerät, welches für den Muskelaufbau der Flexoren und Extensoren des Handgelenks gleichermaßen geeignet ist. Als Besonderheit ist ein Expander durch den ergonomisch geformten Ball gezogen. Damit ist ein gleichzeitiges Training sowohl in die Flexion, als auch in die Extension möglich.

Der Patient geht mit seinen Fingern in die dafür vorgesehenen Schlaufen des Expanders und hat so einen Widerstand in beide Bewegungsrichtungen: den Expander für die Extension (Abb. 1) und den Eggball für die Flexion (Abb. 2–4). Ein Training ist aber auch einzeln in jeweils nur eine Bewegungsrichtung möglich. Die zwei miteinander kombinierten Therapietools sind in unterschiedlichen Stärken erhältlich, sodass ein Training für jede Patientengruppe sowohl im orthopädischen als auch im neurologischen Bereich, in der Therapie sowie auch im Heimtraining möglich gemacht wird.

Häufig ist älteren Patienten bereits das Auspressen einer Zitrone oder auch das Aufschauben eines Glases im Alltag unmöglich. Aber nicht nur diese benötigen eine gute Handgelenkskraft, sondern auch Musiker oder Handwerker für feinmotorische bis kräftige Bewegungen in ihrem Hobby- oder Berufsalltag. Büroarbeiter haben ebenfalls nicht selten mit Handgelenksproblemen aufgrund einer zu schwachen und vernachlässigten Finger- und Handmuskulatur zu kämpfen, sodass ein Training mit dem HandMultiMaster empfehlenswert ist. Auch Klettersportler können



von dem handlichen Gerät profitieren, hängen diese doch oftmals mit dem gesamten Körpergewicht an ihren Fingerkuppen – hier müssen wenige, kleine



Muskelgruppen sehr große Kräfte aufbringen. Das will trainiert sein (Abb. 5–6).

Nicht zuletzt wirkt sich das Training präventiv auf die Gelenke aus und kann so dabei helfen, Arthrosen vorzubeugen. Zwei- bis dreimal die Woche drei Sätze à 8–12 Wiederholungen helfen beim Muskelaufbau und sollten vom Trainierenden angestrebt werden.

Der HandMultiMaster besteht aus Schaumstoff, der Expander aus Gummi. Interessierte können den Expander in zwei verschiedenen Längen – für große und kleine Hände – käuflich erwerben. Die sechs unterschiedlichen Widerstände des Eggballs reichen von extra leicht bis extra stark und sind farblich gekennzeichnet (siehe Tabelle). Die Widerstände des Expanders sind ebenfalls in sechs Varianten unterteilt und dem Farbkonzept des Eggballs angepasst. Somit weiß der Therapeut sofort, welche Intensität er bei welchem Patient einsetzen kann. Ein HandMultiMaster-Set besteht aus einem Eggball, zwei Expandern in verschiedenen Längen (S oder L) und einer Beschreibung inklusive Übungsanleitung (vgl. beispielhaft Abb. 7). Für die erforderliche Hygiene können Praxisinhaber oder Patienten den HandMultiMaster einfach mit Desinfektionsmittel abwischen. Das sehr stabile und langlebige Material ist ca. 8,0 × 5,5 × 5,5 cm (Eggball) sowie ca. 11,0 × 7,0 cm (Expander) groß. Der Handtrainer bzw. die einzelnen Expander sind beispielsweise im AFH Webshop erhältlich.

Level	Stärke/Widerstand	Farbe
1	Extra leicht	hellgrau
2	Sehr leicht	hellblau
3	Leicht	blau
4	Mittel	dunkelblau
5	Stark	dunkelgrau
6	Extra Stark	schwarz

Tabelle: Unterschiedliche Stärken des HandMultiMasters

#### Literatur:

Cruz-Jentoft, A.J., Baeyens, J.P., Bauer, J.M. et al. (2010): Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. *Age Ageing* 39(4): 412–423.

Steiber, N. (2016): Strong or Weak Handgrip? Normative Reference Values for the German Population Across the Life Course Stratified by Sex, Age, and Body Height. *PLoS One*. 2016 Oct 4; 11(10): e0163917.

#### Die Autoren:



#### Katrin Veit

Physiotherapeutin, B.Sc. in Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften, Dozentin für Slacklinetherapie



#### Rainer Zumhasch

anerkannter Lehrtherapeut im Bereich Handtherapie und Handrehabilitation sowie Referent, Autor, Produktentwickler bzw. -berater, Geschäftsführer des AFH Webshops  
r.zumhasch@premium-therapie.de

#### Stichwörter:

- Händedruck
- Handkrafttraining
- Handgelenk