








ÜBERSICHTSBLATT

Phase I			Aufgabe	Zu üben bis	Bemerkungen
I. 1		Aktives Berühren	<input type="checkbox"/>		
I. 2		Desensibilisierung	<input type="checkbox"/>		
I. 3		Mentales Training	<input type="checkbox"/>		
I. 4		Gelenkschutzinstruktion	<input type="checkbox"/>		

Phase II			Aufgabe	Zu üben bis	Bemerkungen
II.1		Stabilisieren	<input type="checkbox"/>		
II.2		Theraband	<input type="checkbox"/>		
II.3		Abstützen	<input type="checkbox"/>		
II.4		Aktives Anspannen im Alltag	<input type="checkbox"/>		



ÜBERSICHTSBLATT

			Aufgabe	Zu üben bis	Bemerkungen
Phase III					
III.1		Theraband	<input type="checkbox"/>		
III.2		Hantelübungen	<input type="checkbox"/>		
III.3		Zusammen drücken	<input type="checkbox"/>		
III.4		Dartübung	<input type="checkbox"/>		

			Aufgabe	Zu üben bis	Bemerkungen
Phase IV					
IV.1		Stützübungen	<input type="checkbox"/>		
IV.2		Ball werfen	<input type="checkbox"/>		
IV.3		Ball balancieren	<input type="checkbox"/>		
IV.4		Gyrotwister/ Powerball/ Rollerball	<input type="checkbox"/>		

Videos

- A: Sehnengleitübungen
- B: Handgelenksmobilisation
- C: Narbenbehandlung