



Vorwort	
■ Präzise Hände	7
Anwendung	8
Hand	
Einführung	11
Anatomie	
■ Handskelett	13
■ Opposition	13
■ Handmuskeln	15
■ Kugel-Teller-Hand	15
Diagnose	
■ Gewölbebogen	17
■ Fingerspiel	19
Probleme	
■ Arthrose – Arthritis	21
■ Feinmotorik	23
Übungen	
■ Handwelle	25
■ Fingerraupe	29
■ Piano	33



Handgelenk

Einführung 37

Anatomie

- Gelenkstruktur 39
- Ruhestellung 39
- Beuge- und Streckmuskeln 41
- Achterbewegung 41

Diagnose

- Stabilität 43
- Beweglichkeit 45

Probleme

- Schmerzen 47
- Karpaltunnel 49

Übungen

- Handgelenksachter 51
- Stabilo 53
- Sensogriff 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64