

Kantonsspital
St.Gallen



Kantonsspital St.Gallen

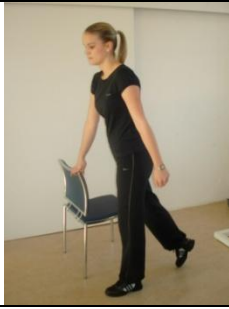
CH-9007 St.Gallen
Tel. 071 494 12 05

Übungsauswahl für Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen

Die Übungen verstehen sich als Hilfsmittel um möglichst lange eine ausreichende Beweglichkeit zu bewahren und sich somit eine gute Lebensqualität zu gewährleisten. Zur Handhabung der Broschüre: Wir empfehlen Ihnen die Übungen zu machen die Ihnen von Ihrem Physiotherapeuten markiert und angeleitet wurden. Viel Spass dabei!

Markus Bold/Annemarie Osterwald
02.01.2008

Schultermobilisation 1



Pendel

Stand, leichte Schrittstellung, mit gegenüberliegender Hand abstützen.
Arm entspannt hängen lassen, Schulter nicht hochziehen.
Vor- und zurückschwingen.

Wiederholungen:



Himmelsstürmer

Sitz oder Stand
Gestreckte Arme, mit gefalteten Händen in Richtung Decke (Himmel) heben.

Wiederholungen:

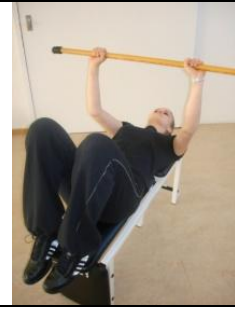


Flaschenzug

Flaschenzug montieren, (Oberkante Tür, Fenster, etc.)
Handgriffe im Wechsel soweit wie möglich (schmerzfrei) ziehen bis die maximale
Beweglichkeit erreicht ist.

Wiederholungen:

Schultermobilisation 2



Bankdrücken

Rückenlage

Hantel oder Stange vor der Brust zur Decke hochstemmen.

Wiederholungen:



Bankdrücken über den Kopf

Rückenlage

Der stärkere Arm unterstützt den zweiten Arm und führt ihn hinter den Kopf in Richtung Boden.

Wiederholungen:



Zugfahren

Sitz

Zweiten Stuhl soweit wie möglich nach vorne schieben und dabei den Oberkörper in Richtung Boden bewegen.

Wiederholungen:

Rumpfmobilisation 1



Katze und Hund

Vierfüßlerstand

Rücken durchhängen lassen (Hunderücken) und den Kopf in den Nacken legen, danach den Rücken zur Decke biegen (Katzenbuckel) und den Kopf Richtung Boden führen. Arme bleiben leicht gebogen.

Wiederholungen:



Schildkröte

Vierfüßlerstand

Gesäss soweit wie möglich Richtung Fersen schieben, Hände bleiben fix am Boden, Brustkorb senkt sich Richtung Boden.

Wiederholungen:



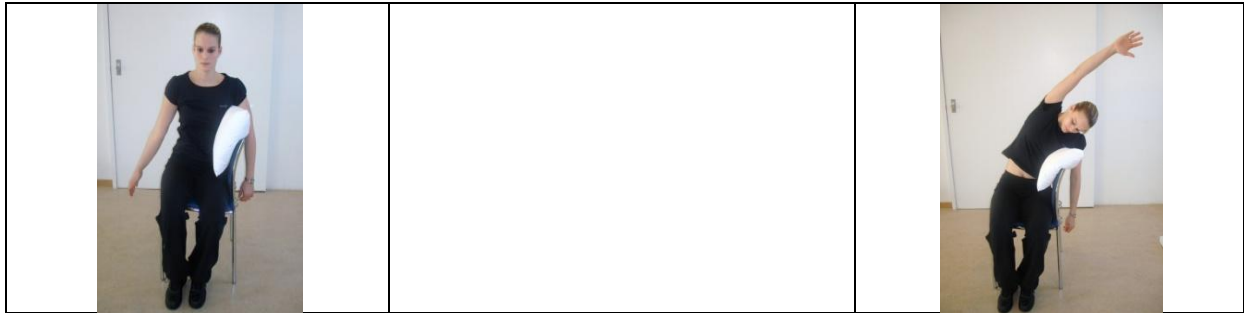
Stühlchen streck dich

Sitzend, Stuhl mit Lehne

Während des Einatmens die Brustwirbelsäule nach hinten strecken, beim Ausatmen sich sinken lassen. Eventuell mit einer Rolle oder einem Kissen die Stuhllehne polstern.

Wiederholungen:

Rumpfmobilisation 2

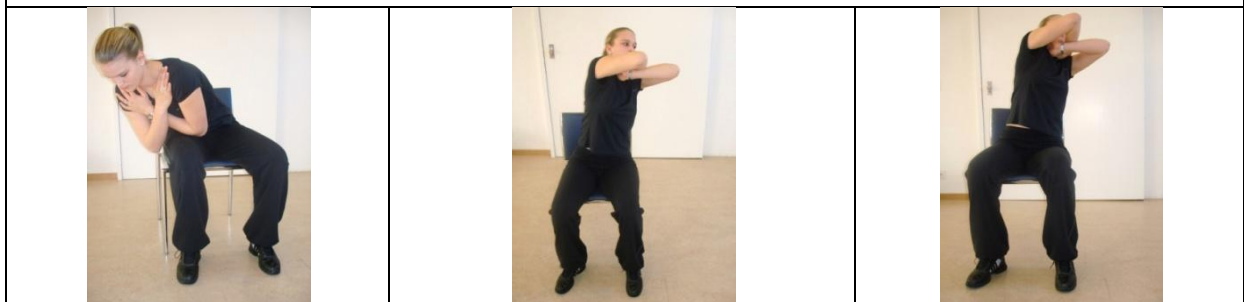


Parkbank

Sitzend, Stuhl mit Lehne

Während des Einatmens den Brustkorb seitlich über die Stuhllehne neigen, beim Ausatmen zurück in die Ausgangstellung. Die Stuhllehne mit einem Kissen oder einer Rolle abpolstern.

Wiederholungen:



Vogel flieg

Sitzend

Die Arme sind über dem Brustkorb verschränkt. Die Schultern sind locker. Den Oberkörper von links unten nach rechts oben drehen, den Kopf gut mitdrehen. Ebenso die Gegenseite.

Wiederholungen:



Korkenzieher

Rückenlage

Aus der Rückenlage die Beine aufstellen, Beine zur linken Seite sinken lassen, Kopf und rechter Arm zur Gegenseite bewegen. Dabei tiefes Ein- und Ausatmen üben. Gleiches mit der Gegenseite.

Wiederholungen:

Fussmobilisation 1



Hoch das Bein

Rückenlage

Bei gestrecktem Bein das Fussgelenk mit einem Handtuch hochziehen, bis ein leichtes Ziehen im Bereich der Wade und des hinteren Oberschenkels spürbar wird.

Wiederholungen:

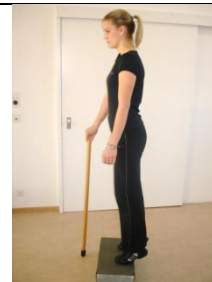
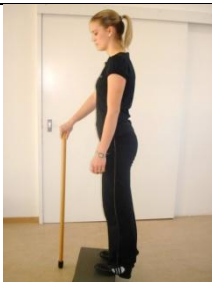


Schieb die Wand

Stand

Schrittstellung mit beiden Händen an der Wand abstützen, Oberkörper gerade und leicht nach vorne geneigt. Becken nach vorne Richtung Wand schieben, bis ein deutliches Ziehen in der hinteren Wade zu spüren ist. Fersen bleiben am Boden.

Wiederholungen:



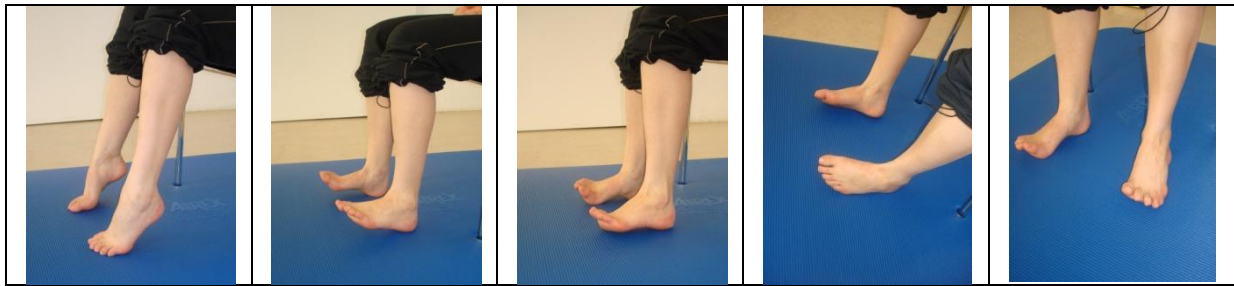
Sprungbrett

Stand auf Stufe

Mit beiden Fussballen auf der Treppenkante stehen. Fersen nach unten sinken lassen, kurzen Moment verweilen, anschliessend hoch in den Zehenstand. Eventuell halten am Handlauf.

Wiederholungen:

Fussmobilisation 2



Fussspiel

Stand oder Sitz

Zehenstand, Fersenstand, Fussaussenrand hochziehen, Fussinnenrand hochziehen, Zehen Krallen und Spreizen.

Wiederholungen:



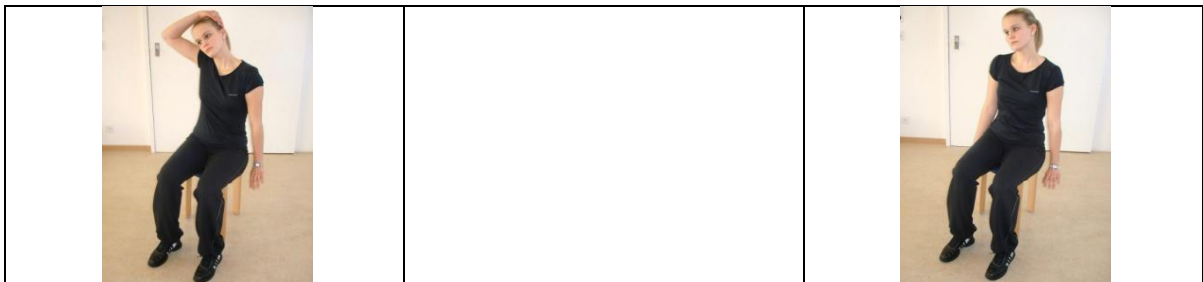
Rund um den Fuss

Stand oder Sitz

Auf den Zehenspitzen beginnen und über die Fussinnenseite auf die Ferse rollen. Weiter über die Fussaussenseite auf die Zehenspitzen zurückrollen und umgekehrt.

Wiederholungen:

Schulter-Nackbereich



Schulter/Nacken

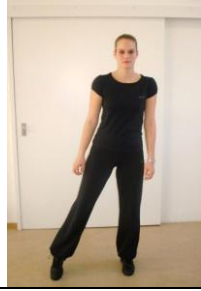
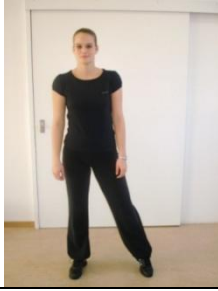
Sitz

Den Kopf zur Seite neigen und mit dem gegenüberliegenden Arm Richtung Boden ziehen.

Mit oder ohne Fixierung am Kopf.

Wiederholungen:

Gleichgewichtstraining



Sanduhr

Stand

Das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern, ohne den Fuss vom Boden ab zu heben.

- a) mit offenen Augen
- b) mit geschlossenen Augen

Wiederholungen:



Seiltänzer

Stand

Langsam auf einer gedachten oder gezeichneten Linie laufen. Jeweils ein Fuss vor den anderen setzen.

Als Steigerung gleiche Übung, jedoch rückwärts.

Wiederholungen:



Ballon

Sitz

Mit geradem Rücken auf einem Gymnastikball sitzen, Beine sind gespreizt. Mit dem Becken kreisende Bewegungen ausführen, links und rechts herum. Als Erschwerung Beine schliessen.

Wiederholungen: