

# Übungsauswahl bei neuro- muskulären Erkrankungen

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

**Wir empfehlen Ihnen die Übungen mit Ihrer Physiotherapeutin / Ihrem Physiotherapeuten sinnvoll anzupassen.**

## Gleichgewichtsübungen

---



**Füsse stehen parallel, grösser als Hüftbreite, Gewicht im Wechsel nach links und rechts verlagern**

Wiederholungen:



### Schrittstellung

- Gewicht auf vorderen Fuss verlagern, Ferse des hinteren Fusses hebt sich
- Gewicht auf hinteren Fuss verlagern, Zehenspitzen des vorderen Fusses heben sich
- Anschliessend den Fuss wechseln

Wiederholungen:

## Schultermobilisation

---



### Sitz oder Stand

- Gestreckte Arme mit gefalteten Händen vom Boden in Richtung Decke heben, Oberkörper aufrichten

Wiederholungen:

### Flaschenzug



(Befestigung: Oberkante Tür, Fenster, etc.)

### Sitz oder Stand

- Jeweils ein Handgriff im Wechsel maximal nach hinten ziehen

Wiederholungen:



Arme gestreckt auf dem Tisch vor und zurück schieben

Oberkörper leicht nach vorne neigen

Wiederholungen:



### Rückenlage

- Stab vor der Brust zur Decke hochstemmen
- Stab vor der Brust bis über den Kopf und nach hinten Richtung Boden bewegen

Wiederholungen:



### Rückenlage

Gegenstand über Kopf nach hinten Richtung Boden führen

Wiederholungen:

## Fussmobilisation

---



### Stand / Schrittstellung

- mit beiden Händen an der Wand abstützen
- Oberkörper aufrecht nach vorne neigen
- Becken nach vorne Richtung Wand schieben
- Es soll ein Ziehen in der hinteren Wade zu spüren sein
- Fersen bleiben beide am Boden, das hintere Knie ist gestreckt

Wiederholungen:



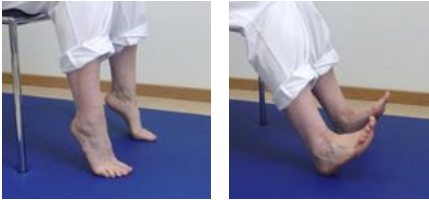
### Rückenlage, Knie unterlagert

Variation mit Hilfsperson

- Fuss unter Ferse halten, Unterarm unterstützt den Fuss
- an Fusssohle unterstützen
- Fussspitze in Richtung Knie bewegen
- Variation: beide Füße gleichzeitig bewegen

Wiederholungen:

## Stand/Sitz/Rückenlage



Zehen- und Fersenstand im Wechsel

## Sitz/Rückenlage



Zehenspreizen und -krallen im Wechsel

## Handmobilisation



Im Wechsel die Hand öffnen und zur Faust schließen

Wiederholungen:



## Kräftigung Finger/Hand

mit Schwamm oder Schaumstoffkegel in der Hand fest greifen und locker lassen



- Igelball auf einer Unterlage mit der Hand bis unter die Fingerspitzen und zurück zum Handballen rollen
- Handgelenk mitbewegen

Wiederholungen:

## Rumpfmobilisation



1

2

3

### • Vierfüßlerstand (1)

- Rücken „durchhängen“ lassen und gleichzeitig Kopf in Nacken legen (2)
- Rücken zur Decke heben und gleichzeitig Kopf Richtung Boden sinken lassen (3)

Wiederholungen:



- Gesäß Richtung Fersen schieben
- Hände bleiben am Boden
- Brustkorb und Kopf Richtung Unterlage sinken lassen
- Und wieder zurück in die Ausgangsstellung bewegen

Wiederholungen:



1

2

3

### • Sitzend, Stuhl mit Lehne

Oberkörper nach vorne sinken lassen und tief ausatmen (1), während des Einatmens die Wirbelsäule aufrichten (2).

Variation: Eine Hilfsperson zieht die Schultern während der Einatmung nach hinten oben, dabei richten sich der Oberkörper und die Brustwirbelsäule auf (3).

Wiederholungen:



1



2

### Dehnung in Seitenlage in Kombination mit der Atmung

Den Arm über den Kopf Richtung Kopfende strecken, dabei tief in die gedehnte Seite atmen (1).

Variation: Eine Hilfsperson unterstützt die Bewegung bzw. Dehnung (2).

Wiederholungen:

### Drehdehnlage



1



2



3



4

Aus der Rückenlage die Beine aufstellen (1),

Beine zur linken Seite sinken lassen,

Kopf und rechter Arm zur Gegenseite bewegen,

dabei tief ein- bzw. ausatmen (2).

Gleiches mit der Gegenseite.

Variation: Eine Hilfsperson unterstützt die Bewegung bzw. Dehnung (3/4).

Wiederholungen:

**Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem  
Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.**

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Ergo- und Physiotherapie**  
Tel. +41 71 494 15 75  
www.zep.kssg.ch