

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit dem Igelball -



Grundhaltung für alle Übungen:

Achten Sie auf gerade Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen. Lassen Sie Ihre Schultern locker hängen. Lehnen Sie sich entweder zurück oder legen Sie ihre Unterarme locker auf. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk handrückenwärts abgewinkelt ist.

Rollen Sie mit dem Igelball kräftig vom Handrücken bis zum Ellbogen und zurück.



Nehmen Sie den Igelball in eine Hand und drücken Sie zu.



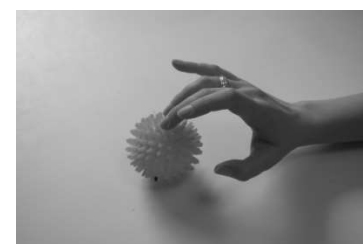
Halten Sie den Igelball nur mit Daumen- und Zeigefingerspitze und drücken Sie kurz zu. Wechseln Sie dann zur Mittelfinger-, Ring- und Kleinfingerspitze. Dabei sollten die anderen Finger nicht mithelfen.



Nehmen Sie den Ball mit den Fingerkuppen so auf, dass der markierte Punkt in die Richtung Ihrer Nasenspitze zeigt. Drehen Sie ihn nur mit Ihren Fingern so, dass sich der Punkt um jeweils eine ganze Drehung nach links, rechts, oben oder unten wandert.



Den Ball mit jeweils zwei Fingern über den Tisch vor- und zurückrollen. Beginnen Sie mit Zeige- und Mittelfinger und gehen Sie dann zu Mittel- und Ringfinger und zu Ring- und kleinem Finger über.



Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit dem Igelball -



Noch ein kleiner Tipp für die Durchführung der Übungen:

- Für ein effektives Training sollten Sie die Übungen täglich ca. 10 Min. machen.
- Machen Sie pro Übung 2-3 Wiederholungen.
- Wechseln Sie nach jeder Übung die Hand, damit die andere sich ausruhen kann.
- Zwischen den Übungen sind Lockerungsübungen für die Schultern empfehlenswert.

Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus der ergotherapeutischen Abteilung gerne zur Verfügung.

Tel.: 07081/ 173-343
quellenhof.ergotherapie@sana.de