

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen für die Sensibilität -



Sensibilität ist die Fähigkeit verschiedene Reize wahrzunehmen. Dazu gehören: Tastsinn, Lagesinn, Temperaturempfinden, Druck- & Schweresinn.

Die von den Sinnesorganen aufgenommenen Reize werden durch Rezeptoren über Nerven- und Rückenmarksbahnen zu den Sinneszentren im Gehirn weitergeleitet und auf dieser Strecke entsprechend ausgewertet.

Die Ursache einer Sensibilitätsstörung liegt individuell irgendwo auf dieser Strecke.

Was sind Sensibilitätsstörungen?

Es gibt verschiedene Arten von Störungen:

- Pelzigkeitsgefühle
- Taubheitsgefühle
- Missempfindungen (z.B. Kribbeln)

Jeder Mensch reagiert anders auf Reize! Es sind keine allgemeingültigen Angaben über die Wirkungsweise und Dauer von solchen Störungen möglich!

Was kann man dagegen tun?

- auf der Haut starke Reize bzw. Reizgegensätze setzen (siehe Medien)
- konsequentes, tägliches Üben, wenn möglich bis zu 3 mal täglich
- Intensität: 3 Durchgänge, max. 10-15 Min. am Stück

Mehr bewirkt nicht mehr, sondern führt eher zu einer Irritation der Nerven!

Sitzhaltung

- Füße auf den Boden stellen
- Schultern locker hängen lassen
- Unterarme liegen locker auf

Wenn trotz allem Verspannungen auftreten, Pausen und Lockerungsübungen für die Schultern einbauen!

Medien

- Bürsten & Eis/kaltes Wasser
- Wechselbad (warmes Wasser & Eis/kaltes Wasser)
- warmer Raps & Eis/kaltes Wasser
- warmer Raps & eisgekühlte Linsen/Erbsen/Bohnen

Der Alltag – ein Fundus von Reizen:

Sie können natürlich auch alle o.g. Medien anders miteinander kombinieren. Beobachten Sie einmal genauer Ihre Umgebung. Sie werden eine Vielzahl und Mannigfaltigkeit von neuen Reizen finden, mit denen Sie trainieren können.

Zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Natur: Was spüren Sie, wenn Ihre Hände einen Tannenzapfen halten, drehen oder drücken? Wie fühlt sich die Rinde von Bäumen oder die Struktur verschiedener Blätter an?

Ergotherapeutische Übungsblätter - Übungen für die Sensibilität -



Auch beim Kochen dringen Reize auf sie ein:

Spüren Sie die verschiedenen Temperaturen von Lebensmitteln, die beispielsweise aus dem Kühlschrank, dem Keller kommen oder Zimmertemperatur haben. Wie fühlt sich die reliefartige Schale einer Ananas, die haarige Schale einer Kiwi oder die glatte kühle Schale eines Apfels an?

Noch ein kleiner Tipp:

Benutzen Sie doch einfach zum Abtrocknen Ihrer Hände ein raues Handtuch, das nicht im Trockner getrocknet wurde. So können Sie nach jedem Händewaschen schon etwas für Ihre Sensibilität tun.

Dies sind nur ein paar Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Alltag aber auch Ihre Fantasie bieten, um Ihre Sensibilität zu schulen. Nutzen Sie sie jetzt!

Paraffin-Bad

Das Paraffinbad wird zur Linderung von Schmerzen – ähnlich wie Rotlicht und Fango – als Wärmetherapie angewendet. Im Paraffinbad wird das zuvor feste Paraffin erwärmt bis es flüssig ist. Nur flüssig und warm kann es seine Wirkung entfalten. Paraffin ist ein Wachs, das auf der Haut einen Film bildet. Je dicker aufgetragen, desto luftundurchlässiger ist es.

Anwendung

Während der Anwendung überzieht das Paraffin die Haut mit einer Schicht. Dazu werden Hände, die davor desinfiziert wurden, in das Bad eingetaucht und gleich wieder herausgezogen. Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis sich eine dicke Schicht ergibt. Anschließend die Hände gut abtropfen lassen, je eine Hand in ein Plastikbeutel geben und einen Frotteehandschuh/-handtuch darüber ziehen. Die Einwirkzeit beträgt 20 min.

Wirkung

Paraffin hat eine sehr hohe Wärmespeicherkraft. Dadurch wärmt es auch tiefergelegene Gewebeschichten. Zeitgleich sorgt der luftdichte Abschluss für ein Schwitzen der Haut. Die Poren öffnen sich, und die Haut nimmt die eigene Feuchtigkeit wieder auf. Das warme Paraffin fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur.

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

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