

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit Papier -



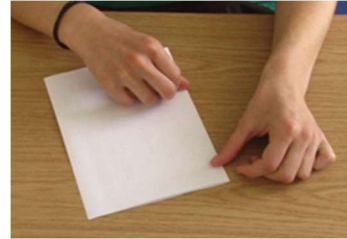
Grundhaltung für alle Übungen:

Achten Sie auf gerade Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen. Lassen Sie Ihre Schultern locker hängen. Legen Sie ihre Unterarme locker auf. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk handrückenwärts abgewinkelt ist.

Legen Sie sich vier Blätter DIN A4 Papier vor sich auf den Tisch. Zwei Blätter davon auf die Seite legen; das nächste Blatt zur Mitte falten, Umschlag nachfahren und nun entlang dem Umschlag in zwei Hälften reißen. Mit dem letzten Blätterst mal genauso vorgehen und dann aber jeweils nochmals in zwei Hälften teilen, so dass Sie am Ende zwei DIN A4, zwei DIN A5 vier Viertelseiten haben. Zwei der Viertelseiten beiseite legen, diese werden erst später benötigt.

Kleiner Tipp:

Am Besten Papier aus Zeitschriften verwenden; Hochglanz- und Druckerpapier eher ungeeignet, da zu fest bzw. steif und Zeitungspapier gibt schwarze Hände.



Die zwei Viertelseiten jeweils rechts und links unter die Hand legen und so klein, fest und rund wie möglich Zerknüllen, ohne zu Hilfenahme des Tisches, Körpers oder der Hände gegenseitig. So ebenfalls mit den beiden DIN A5 und DIN A4 Blättern verfahren; immer von Klein nach Groß, denn je größer das Papier, desto mehr Kraft und Geschick wird benötigt!



Nehmen Sie eines der kleinen Papierknäule in eine Hand und nur durch Drehen, Wenden und Fingereinsatz ohne zu Hilfenahme des Tisches, Körpers oder der anderen Hand wieder auseinander falten. Nun die andere Hand und immer im Wechsel weiter bis alle Knäule wieder auseinandergefaltet sind.

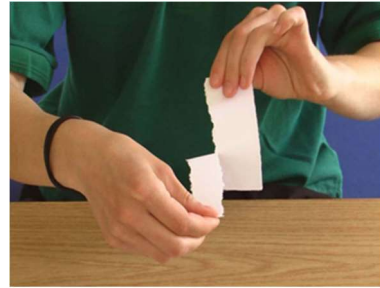


Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit Papier -



Nun kommen die beiden übriggebliebenen Viertelseiten zum Einsatz. Eine davon in beide Hände nehmen und in feine Streifen reißen, die Zweite ebenso.



Nacheinander, im Handwechsel einige der Papierstreifen zu möglichst kleinen und festen Kügelchen zerknüllen; mindestens Acht solcher Kügelchen herstellen.



Jeweils vier Kügelchen vor eine Hand setzen und nun immer im Fingerwechsel eines der Kügelchen wegschnipsen: Daumen und Zeigefinger das Erste, Daumen und Mittelfinger das Zweite, Daumen und Ringfinger das Dritte und Daumen und Kleinfinger das Vierte. Anschließend Handwechsel.
Kleiner Tipp:
Ein Gefäß, Karton oder ähnliches als Tor in einiger Entfernung auf den Tisch stellen und versuchen die Kügelchen da hinein zu schnipsen.



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.
- 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