

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen für den Rumpf -



Der Rumpf bildet die stabilisierende Basis, die es ermöglicht, die Körperhaltung im Raum aufrecht zu erhalten und die Extremitäten distal zu bewegen.

Die folgenden Übungen stellen ein abgerundetes Programm zur Verbesserung der Rumpfstabilität, sowie der Rumpfmobilität dar.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigem Tempo aus. Gehen Sie dabei in der Bewegung nur soweit, dass Sie die Übungen schmerzfrei und ohne Ausweichbewegungen mit der Schulter oder dem Oberkörper ausführen können. Nur tägliches Üben oder mind. 2-3x wöchentlich ist wirklich effektiv. Wiederholen Sie dabei die einzelnen Übungen mehrmals.

Übungen zur Rumpfstabilität

Ausgangstellung: Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme liegen neben dem Körper auf der Auflagefläche, Ellbogen und Finger locker gestreckt, Kleinfinger zeigt in Richtung Füße

Anschließend das Becken einrollen und das Gesäß anheben.



Das rechte bzw. linke Becken langsam zur Auflagefläche sinken lassen und wieder anheben, während das Becken der anderen Seite in der Ausgangsposition stabilisiert



Im Wechsel kleine Schritte auf der Stelle durchführen oder alternativ ein Bein anheben und geradeaus nach vorne strecken. Dabei sollten beide Becken symmetrisch stehen.



Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen können beide Arme in die Luft gestreckt oder vor der Brust verschränkt werden.

Ausgangsstellung: aktiver freier Sitz (auch mit Bodenkontakt möglich), Arme werden im 90° Winkel seitlich ausgestreckt

Gewichtsverlagerung abwechselnd nach rechts und links



Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen für den Rumpf -



Ausgangsstellung: Bauchlage, auf die Unterarme stützen, sowie auf die Zehenspitzen gehen

Gesäß und Knie anheben

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann:

1. ein Arm oder ein Bein angehoben werden
2. das Becken weiter Richtung Unterlage gebracht werden



Übungen mit dem Mobilkissen

Ausgangsstellung: Das Mobilkissen zentral unter dem Steißbein platzieren.

1. Das Becken einrollen (Richtung der Unterlage) und im Anschluss wieder entspannen.



Die Beine anwinkeln (90°), die Arme zur Decke strecken und die Position halten.

Im Anschluss kann ggf. ein Arm nach dem anderen noch weiter zur Decke gestreckt werden.

Zudem kann ggf. ein Bein nach dem anderen langsam nach Vorne ausgestreckt werden.



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

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