

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen für das Schreiben -



Die Entwicklung des Buchdrucks, der Schreibmaschine und in unserer Zeit die Verbreitung des Telefons und der computerunterstützten Textverarbeitung haben die Bedeutung der Handschrift als Kommunikationsmittel nachhaltig verändert. Sicherlich ist diese Entwicklung auch noch nicht abgeschlossen.

Schreibstörungen sind stets die Folge von einer erworbenen Schädigung. Sie werden aber auch von ungünstigen Kompensationsversuchen negativ beeinflusst bzw. verstärkt.

Sensomotorische Teilleistungen des Schreibens (Sensibilität- Beweglichkeit) sind:

- Beweglichkeit der Finger
- Beweglichkeit des Handgelenks
- Beweglichkeit des Ellbogengelenks und der Schulter
- Rumpfstabilität,
- Armfunktion als Haltearm
- 2- und 3- Fingerspitzgriff
- Selektive Fingeraktivität
- Oberflächensensibilität
- Tiefensensibilität
- Kraftdosierung
- Hantierfähigkeit

Minimale Voraussetzung für das Schreiben ist die Fähigkeit einen Stift, gegebenenfalls auch mit Hilfsmittel halten zu können.

Die richtige Sitzhaltung

Richtige Tischhöhe (bei lockeren Schultern und Unterarmauflage auf dem Tisch sollte der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90° betragen).

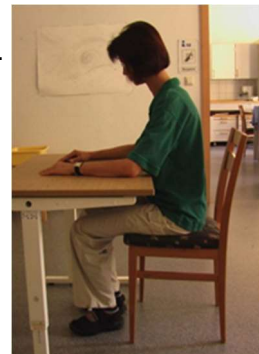
Richtig an den Tisch heransetzen (mit Stuhl /Rollstuhl).

Füße: beim Rollstuhl Fußrasten hochklappen; Füße stehen gerade mit Fersenkontakt auf dem Boden.

Oberkörper: gerade, mittig, nach vorn gebeugt, mit leichter Neigung auf den Stützarm (nach links, wenn mit rechts geschrieben wird und nach rechts, wenn links geschrieben wird).

Arme: liegen Beide auf dem Tisch; Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90° und leichte Abwinkelung vom Rumpf (siehe Bild); bei Rechtshändern dient der linke Arm als Stützarm, während der rechte Arm als Schreibarm frei über den Tisch gleitet. Bei Linkshändern entsprechend anders herum.

Kopfhaltung: gebeugt (leicht nach vorne zum Tisch geneigt).



Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen für das Schreiben -



Die Handführung und das Stifthalten

Die Hand liegt leicht seitlich, in Funktionsstellung mit leicht gebeugtem Ring- und Kleinfinger auf dem Tisch; Mittel-, Zeigefinger und Daumen bilden den Drei-Punkt-Griff zum Halten des Stiftes (Individuelle Anpassungen sind möglich).



Wege des Übens:

- Auf einen frei gleitenden Unterarm achten wie z.B. beim Staubwischen
- Beweglichkeit des Handgelenkes berücksichtigen (Nicht fixieren!)
- Auf lockere Stifthaltung achten, so dass sich der Stift zwischen Mittel-, Zeigefinger und Daumen gut bewegen lässt.
- Darauf achten, dass kein Druck auf den Stift oder das Papier gegeben wird; ggf. Lockerungsübungen für das Handgelenk und die Finger einfließen lassen.

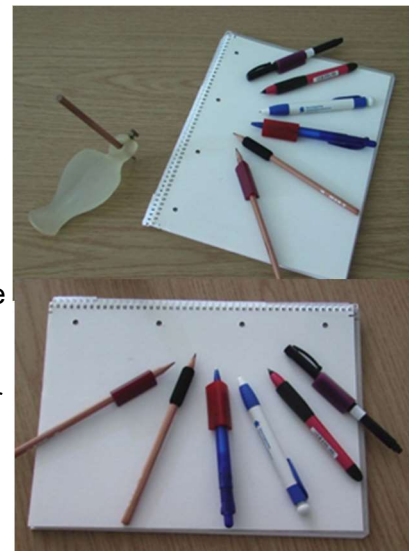


Unterstützende Hilfsmittel

- Gutes „Schreibwerkzeug“ benutzen; d.h. für sich den geeigneten Stift mit entsprechender Stärke und Miene finden.

=> Große Auswahl findet sich in Schreibwarengeschäften, Drogeriemärkten und Warenhäusern, in allen Preisklassen.

- Stiftverdickungen in Dreieckform in verschiedenen Stärken, Moosgummiadaptationen und diverse andere Griffverdickungen/- adaptationen können im Fachhandel und in Sanitätshäusern erworben werden
- Meist reicht es auch schon darauf zu achten, dass der Stift eine rutschfeste Ummantelung aufweist.



Noch ein kleiner Tipp:

Finden Sie neue, vorhandene Leistungen, Halten Sie nicht an Ihrer alten, „schönen“ Schrift fest, Automatisieren Sie das neu Gelernte.

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

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