

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit dem Theraband -



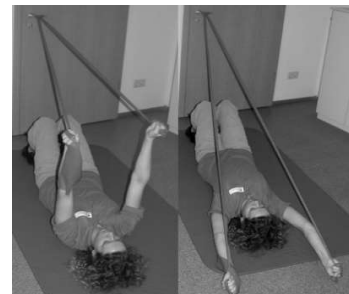
Führen Sie alle Übungen in einem langsamen gleichmäßigem Tempo aus. Spannen Sie das Band nur soweit, dass Sie die Übungen auch vollständig, bei gleich bleibender Belastung und ohne Ausgleichbewegungen vor allem mit den Schultern ausführen können. Achten Sie auf ruhiges und gleichmäßiges Atmen! Trainieren Sie immer beidseits. Sie bekommen einen Seitenvergleich und das Gehirn lernt beidseitig (bilateral) besser. Nur tägliches Üben oder mind. 2-3x wöchentlich ist wirklich effektiv. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich auf beide Seiten gleichermaßen zu konzentrieren, beüben Sie jede Seite separat.

Ausgangsposition Rückenlage

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, polstern Sie, wenn nötig den Nacken mit einem Kissen ab, stellen Sie die Beine an. Binden Sie das Band in der Mitte an einer Türklinke o.ä. fest, wickeln Sie sich die beiden Enden um die Hände, so dass sie es gut mit der Faust festhalten können. Ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen und stabilem Handgelenk möglichst körpernah von hinten nach vorn weg.



Drehen Sie sich auf dem Boden um 180°. Gleiche Ausgangsstellung wie oben, jetzt ziehen Sie das Band von vorn nach hinten.



Ausgangsposition Stand

Stellen Sie sich etwa auf die Mitte des Bandes, wickeln Sie die Enden um Ihre Hände, so dass das Band, wenn die Arme seitlich herabhängen, nicht durchhängt. Nun bewegen Sie beide Arme mit gestrecktem Ellbogen und stabilem Handgelenk seitlich vom Körper weg. Aber nur soweit, dass Ihre Arme trotz des Widerstandes immer noch gestreckt sind und Ihre Schultern dabei nicht „mithelfen“. Bestenfalls lässt sich so etwas vor dem Spiegel kontrollieren.



Stellen Sie jetzt nur ein Bein auf das Band, wickeln Sie ein Ende um die Hand der gegensätzlichen Seite (z.B. rechtes Bein, linke Hand, siehe Abb.). Ziehen Sie das Band diagonal vom rechten Bein aus mit gestrecktem Arm, stabilem Handgelenk und geöffneter Hand nach links oben vorm Körper.



Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit dem Theraband -



Ausgangsposition Sitz

Knoten Sie das Band wieder in der Mitte um eine Türklinke, setzen Sie sich auf einen stabilen Hocker oder Stuhl in geeignetem Abstand davor. Vergessen Sie nicht, eventuell vorher die Tür abzuschließen. Wickeln Sie die beiden Enden um Ihre Hände. Spannen Sie das Band so, dass es nicht durchhängt. Ziehen Sie mit beiden Armen das Band möglichst körpernah nach unten, bis Ihre Arme vollständig gestreckt sind.



Verknoten Sie das Band zu einer größeren Schlaufe, wickeln sie sich diese so um die Handflächen, dass Ihre Hände geöffnet bleiben und Sie das Band trotzdem halten können. Legen Sie die Arme im rechten Winkel seitlich an den Körper. Während Ihre Unterarme und Hände (Handgelenk stabil, Hände geöffnet) das Band von der Körpermitte zu beiden Seiten nach außen ziehen, bleiben Ihre Ellbogen sozusagen am Körper „kleben“.



Wickeln Sie je ein Ende des Bandes um Ihre Hand und verschränken Sie die Arme hinter dem Rücken. Spannen Sie das Band so, dass es nicht durchhängt, aber auch kein Zug durch diese Stellung ausgeübt wird. Die zu unterst, in Höhe des Steißbeins angeordnete Hand fixiert das Band am Körper, der andere Arm ist soweit wie möglich angewinkelt und der Ellbogen zeigt wie ein Pfeil zur Decke. Vermutlich verspüren Sie hier schon einen Zug im Oberarm. Ist dieser zu stark, lassen Sie den Ellbogen seitlich etwas nach unten sinken, bis es nachgibt. Nun ziehen Sie das Band hinter dem Kopf entlang nach oben, bis Ihr Arm gestreckt ist.



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

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