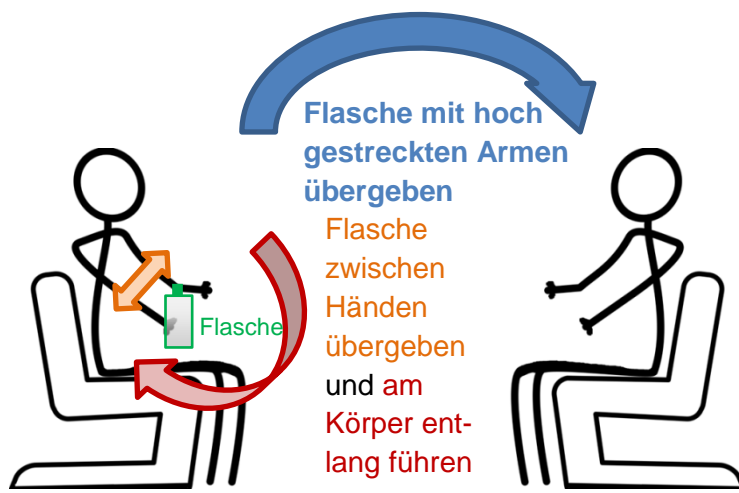


Übung O 1: Flasche kreisen und übergeben



Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der allgemeinen Grobkoordination der oberen Extremität sowie die Verbesserung der Armkraft. Durch die Schulung dieser Bereiche wird dazu beigetragen, dass viele Tätigkeiten des täglichen Lebens möglich bleiben. Hierzu gehören unter anderem die selbstbestimmte Körperpflege, ebenso wie Hausarbeiten oder Hobbys.

Material:

- 2 Stühle (möglichst ohne Armlehnen)
- gefüllte Plastikflasche

Vorbereitung:

Stellen Sie zwei Stühle (nach Möglichkeit ohne Armlehnen) gegenüber in einem Abstand von ca. 1,5 Metern auf. Halten Sie eine gefüllte Plastikflasche bereit.

Durchführung:

Begleiten Sie Ihren Angehörigen zu einem Stuhl und nehmen Sie auf dem anderen Platz.

Das Übungsziel ist es, eine Flasche am Körper entlang zu bewegen und die Arme dabei in den Endpositionen der jeweiligen Bewegungen zu strecken. Zudem soll die Flasche nach ein paar Wiederholungen mit hoch gestreckten Armen zum gegenüber sitzenden Nachbarn übergeben werden. Machen Sie die Übung zuerst einmal vor: Nehmen Sie die Flasche in die Hand und führen Sie diese vor Ihrem Körper in Höhe des Bauchs entlang. Übergeben Sie dabei mehrmals die Flasche zwischen der rechten und der linken Hand. Spreizen Sie den Arm dabei auch regelmäßig seitlich und/oder nach hinten ab. Versuchen Sie den Arm dann möglichst lange mit der Flasche in der Hand ausgestreckt zu lassen. Übergeben Sie die Flasche nun mit hoch gestreckten Armen zu Ihrem Angehörigen und lassen Sie ihn ebenfalls die gezeigten Bewegungen durchführen. **Wenn nicht exakt die gleichen Bewegungen mit dem Arm und der Flasche durchgeführt werden, wie sie hier**

beschreiben sind, ist das auch völlig in Ordnung. Es geht bei dieser Übung vor allem darum, die Arme gegen Widerstand (die Flasche ist der Widerstand) zu bewegen.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie Ihren Angehörigen die gemeinsamen Flaschenübergaben zählen. Wenn die Flasche von einer Hand in die andere übergeben wird, kann Ihr Angehöriger die Seite benennen („links, rechts“). Damit fördern Sie gleichzeitig die geistige Aktivierung.

Besonderheiten/ Tipps:

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihren Angehörigen sowohl beim Hinsetzen auf den Stuhl als auch beim Aufstehen, bei Bedarf unterstützen können und stets so nah bei ihm stehen, dass Sie ihn jederzeit sichern können. Sobald Ihr Angehöriger körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung oder brechen Sie sie ggf. ab. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder fragen Sie bei Ihrer Kurzzeitpflegeeinrichtung nach.