STADA

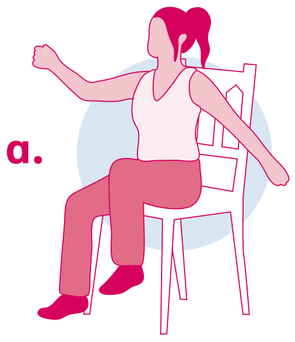
STADAPHARM
Caring for People's Health

Bewegungsübungen

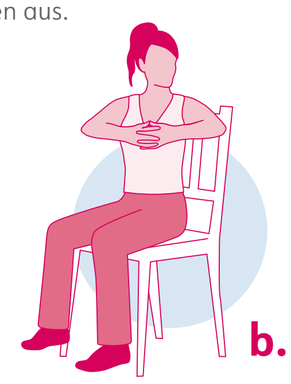
Hier sehen Sie verschiedene Übungen zur Unterstützung von Gleichgewicht und Koordination.

Durch regelmäßige gezielte Übungen bleiben Sie beweglich und können auch schwierig gewordene Tätigkeiten trainieren, so dass Ihnen diese wieder leichter fallen. Ihre eigenständige Gymnastik zu Hause ist von entscheidender Bedeutung – und zwar in jedem Stadium der Parkinson-Erkrankung.

1. Schwungvolle Arm-/Beinkoordination

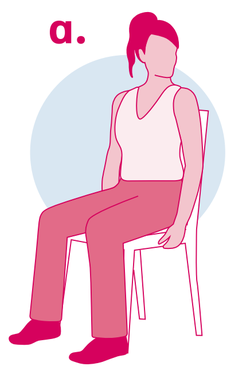


a. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls. Pendeln Sie zunächst mit den Armen gegenläufig nach vorne und nach hinten und führen Sie zusätzlich gegenläufige Tretbewegungen mit den Beinen aus.

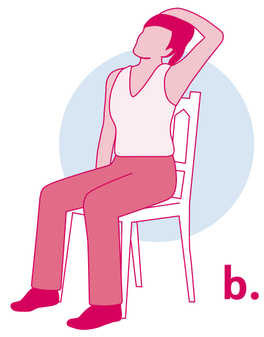


b. Heben Sie dann Ihre Arme auf Schulterhöhe und halten Sie sie rund, als würden Sie einen großen Ball umfassen. Bleiben Sie stabil und drehen Sie den Oberkörper 10-mal flüssig nach links und rechts. Dabei bleiben die Schultern unten.

2. Rotation und Dehnung Halswirbelsäule

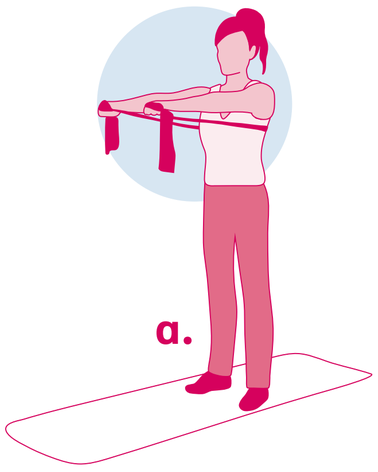


a. Rotation: Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Rückenlehne, lehnen Sie sich daran an und richten Sie den Rücken auf. Gleichzeitig halten Sie sich mit beiden Händen an der Sitzfläche fest. Nun drehen Sie den Kopf abwechselnd 3-mal nach links und nach rechts Richtung Schulter.

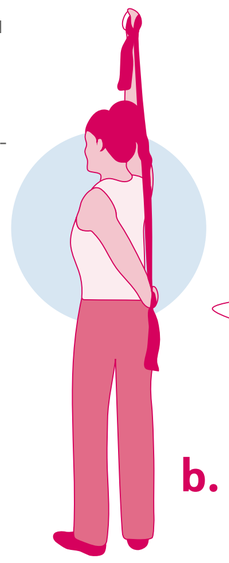


b. Dehnung: Halten Sie sich weiterhin mit einer Hand am Stuhl fest – mit der anderen Hand umgreifen Sie nun Ihren Kopf am Ohr und dehnen ihn mit der Halswirbelsäule achtsam zur Seite. Dann wiederholen Sie die Dehnung auf der anderen Seite.

3. Brust-, Schulter- und Armstreckerkräftigung

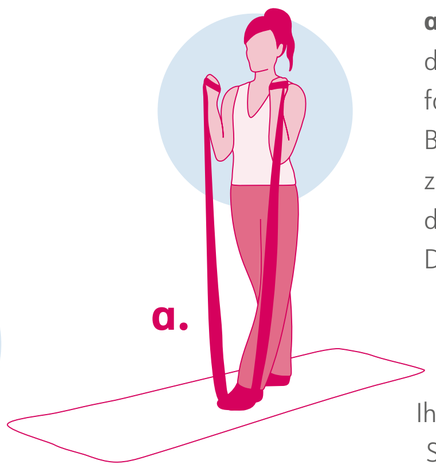


a. Brust- und Schulterkräftigung: Sie befinden sich im stabilen Stand und halten das Gymnastikband gespannt etwa schulterbreit vor Ihrem Oberkörper. Drehen Sie nun Ihre Hände ein, um das Band einmal um Ihre Hände zu wickeln. Führen Sie dann das Band hinter Ihren Rücken unter Ihre Schulterblätter. Von dort aus bewegen Sie Ihre Arme nach vorne, bis die Ellbogen fast ganz durchgestreckt sind. Wiederholen Sie die Übung 6–8-mal.

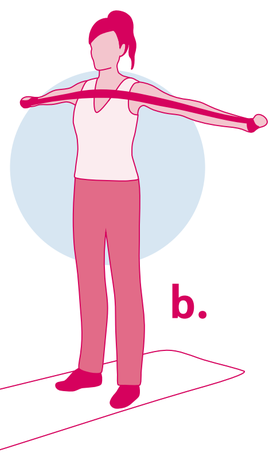


b. Armstreckerkräftigung: Anschließend umwickeln Sie eine Hand noch einmal mit dem Gymnastikband und legen sie auf dem unteren Rücken ab. Die andere Hand bewegt sich mit einer leichten Drehbewegung nach oben und zieht das Band maximal in die Länge. Diese Übung wiederholen Sie ebenfalls 6–8-mal.

4. Armbeuger- und Schulterkräftigung



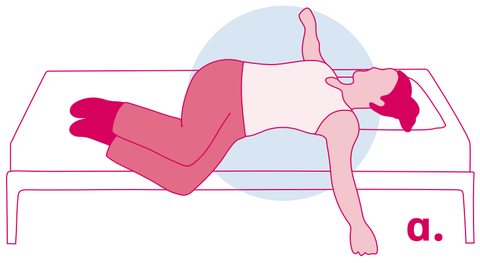
a. Armbeugerkräftigung: Sie stehen in Schrittstellung und haben das Gymnastikband unter Ihrem Fuß platziert. Das Band greifen Sie fast an den Enden und drehen nun die Hände ein, um sie mit dem Band einmal zu umwickeln. Die geschlossenen Handinnenflächen zeigen nun zu Ihnen. Sie beugen gleichmäßig die Arme und ziehen das Band in die Länge – dabei bleiben die Ellbogen dicht am Körper. Das wiederholen Sie 6–8-mal.

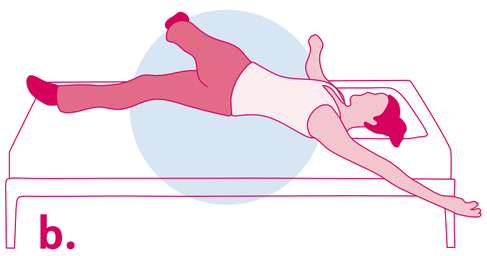


b. Schulterkräftigung: Lösen Sie dann das Band unter Ihrem Fuß, führen Sie es vor Ihren Oberkörper und kürzen Sie es nochmal, indem Sie erneut Ihre Hände umwickeln (je kürzer das Band, desto anstrengender!). Dann ziehen Sie das Band maximal auseinander. Ihre Arme bleiben dabei stets auf Schulterhöhe und die Schultern sind entspannt.

5. Wirbelsäulenrotation

a. Sie liegen auf dem Rücken und unterstützen den Kopf mit einem Kissen. Ihre Beine sind hüftbreit aufgestellt und die Arme T-förmig zur Seite ausgestreckt. Nun lassen Sie Ihre angewinkelten Beine zu einer Seite sinken, während die Schultern fest am Boden bleiben. Dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln die Seite. Die Übung wiederholen Sie insgesamt 2-mal auf jeder Seite.

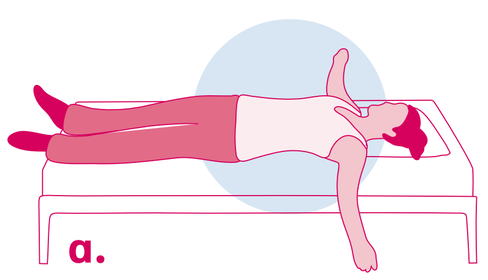


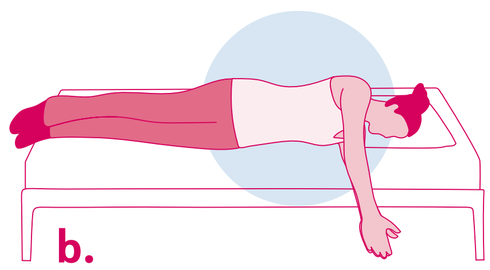


b. Strecken Sie Ihre Beine gerade nach vorne aus. Heben Sie dann Ihr linkes Bein und führen Sie es nach rechts, bis Ihre Fußspitze den Boden berührt. Gleichzeitig strecken Sie den linken entgegengesetzten Arm diagonal nach oben aus, sodass er mit dem linken Bein eine gerade Linie bildet. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

6. Seitliche Rumpfschaukel

a. Sie liegen auf dem Rücken mit den Armen in der T-Position und unterstützen den Kopf mit einem Kissen. Nun klatschen Sie ausgestreckt mit der linken in die rechte Hand, indem Sie sich zur rechten Seite drehen.





b. Anschließend klatschen Sie mit der rechten in die linke Hand und rotieren zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung insgesamt 6–8-mal.

Referenzen: (1) Baille G et al, Parkinsoism Relat Disord. 2019; 60:162-6
Quelle: Kinetic, Practical Parkinson`s Management, Vol 2 Issue 1, P 4–5, 2020

Caring for People's Health **www.stadapharm.de**

Artikelnr.: 9705598 - 05/22 // 2022_0069