

Übungsprogramm für den Arm mit guten Funktionsansätzen in Schulter und Ellenbogen

Grobmotorik (größere Gegenstände greifen)

- wie z.B. - Tasse greifen, vom Tisch oder Schrank nehmen
- Flasche greifen
- Besteck mit Griffverdickung benutzen
- Tür öffnen

Den betroffenen Arm in alle Tätigkeiten des Alltags mit einbeziehen!

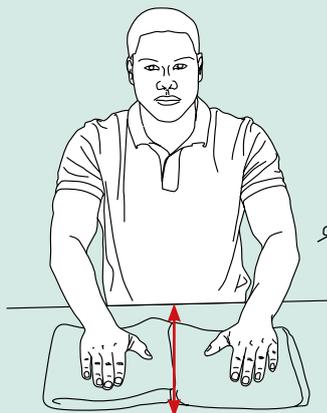
1 Übungen am Tisch mit aufgelegtem Arm - Schiebeübungen mit beiden Armen

Grundspannung (Tonus) regulieren, evtl. durch Bewegungen des Rumpfes

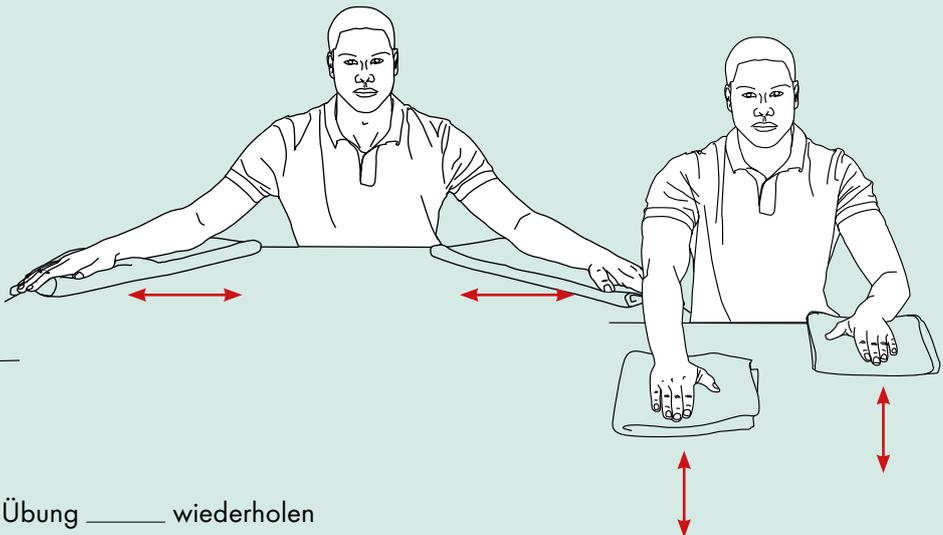
Ausweichbewegungen, wie Schulter hochziehen oder Rumpf verdrehen, vermeiden

a in gleicher Richtung

- die Übung _____ wiederholen



b In entgegengesetzter Richtung - die Übung _____ wiederholen



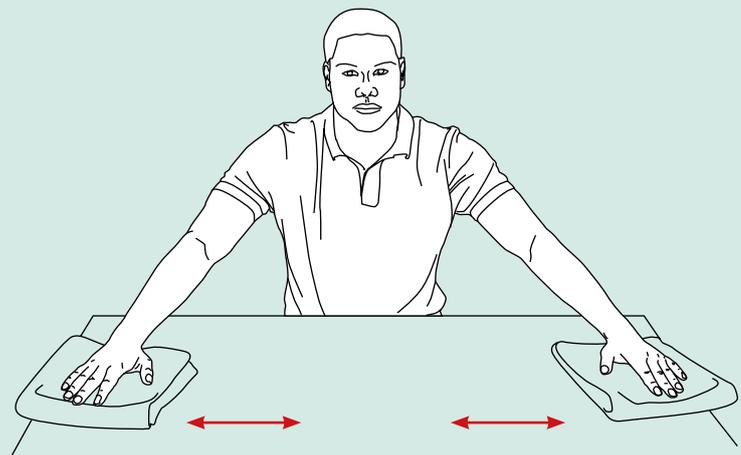
c Tisch abwischen - die Übung _____ wiederholen

2 Übungen am Tisch mit freiem Arm (nicht aufgelegt)

Übungen siehe Punkt **1**



- die Übung _____ wiederholen



- die Übung _____ wiederholen

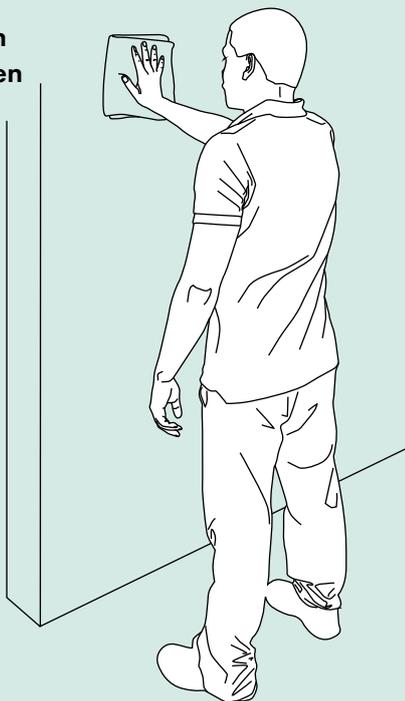
3 Übungen nach unten



Bewegungsablauf:

- am Bein heruntergleiten und z.B. Strümpfe anziehen, Schuhe zumachen, Gegenstände aufheben
- Wischübungen auf einem Hocker
- im Garten arbeiten
- abwaschen
- Tablett tragen (mit beiden Händen)
- die Übung _____ wiederholen

4 Übungen nach oben



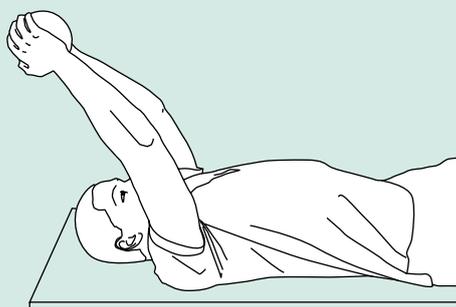
Keine Ausweichbewegungen!

Zur Not Unterstützung von der nicht betroffenen Seite suchen!

Bewegungsablauf:

- Staub wischen (der weniger betroffene Arm kann auch den betroffenen Arm unterstützen)
- Fenster putzen (großräumige Bewegungen)
- Schrank ein- oder ausräumen
- Spiegel putzen
- Auto putzen
- die Übung _____ wiederholen

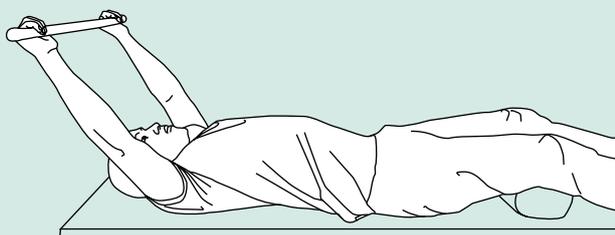
5 Übungen im Liegen - mit einem Gegenstand (Ball oder Stange)



Wenn notwendig, kann die weniger betroffene Hand die betroffene Hand führen. Auf die Schmerzgrenze achten!

Bewegungsablauf:

- nach oben zur Decke hin arbeiten
- die Übung _____ wiederholen



Bewegungsablauf:

- nach hinten, über dem Kopf arbeiten
- nach links oder rechts arbeiten
- die Übung _____ wiederholen