

Übungsprogramm Sensibilitätstraining

Folgende Maßnahmen sollen Ihnen als Anregung dienen, die Wahrnehmung Ihrer Sinneszellen über die Haut auf verschiedene Art und Weise zu sensibilisieren.

Allgemeine Hinweise:

Um eine Verletzungsgefahr bei den Übungen zu vermeiden, sollten Sie immer zuerst auf der weniger betroffenen Seite die Reize setzen. Dann erst vorsichtig auf der betroffenen Seite die Reizgebung ausprobieren und mit der anderen Seite vergleichen.

1 Sensibilitätstraining durch verschiedene Temperaturreize – kalt oder warm

Achtung: Bei **geschwollener Hand** keine Wärme und starke Kälte, hochlagern der Hand und des Unterarms auf Brusthöhe, z.B. durch ein Kissen, Ausstreichtechniken in diesem Fall immer von der Hand zur Schulter, damit der Abfluss der angestauten Lympflüssigkeit gewährleistet wird.

a warme / kalte Bäder

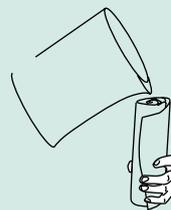
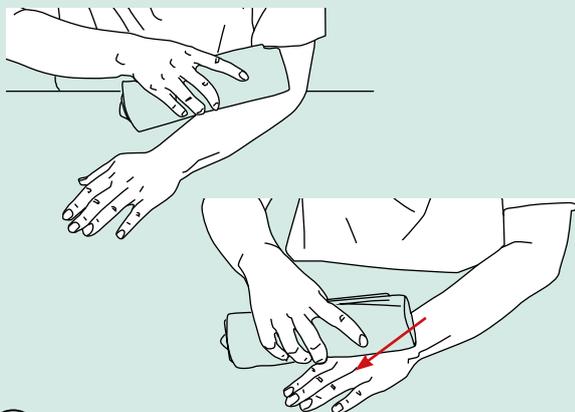


kalte oder warme **Wasserbäder**, kalte oder warme **Linsen- oder Erbsenbäder** (in der Mikrowelle bei 700 W ca. 2 min. erwärmen)

Bewegungsablauf: – Betroffene Hand mit den Hülsenfrüchten abreiben, langsame Greifbewegungen darin durchführen und die Hülsenfrüchte ab und zu durch die Finger gleiten lassen. Weitere verwendbare Materialien sind z.B. Raps, Bohnen, kleine Steine, etc.

– die Übung _____ wiederholen

b „heiße Rolle“



Bewegungsablauf: – Handtuch leicht trichterförmig zu einer festen Rolle zusammenrollen, in die Trichterform etwas kochendes Wasser füllen (**Vorsicht: Verbrennungsgefahr!**), vorsichtig die entsprechenden Körperstellen abtupfen oder austreichen

– die Übung _____ wiederholen

c Eiswürfel

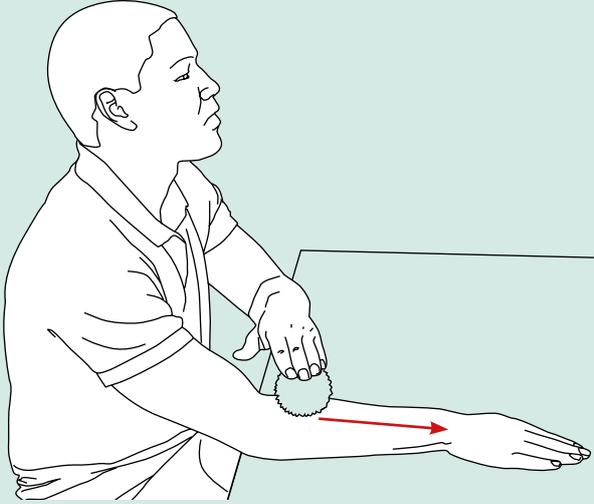
Bewegungsablauf: – Eiswürfel in einen Waschhandschuh, ebenfalls wie o.g. abtupfen oder austreichen

– die Übung _____ wiederholen

2 Sensibilitätstraining durch verschiedene Oberflächen und Formen

Ertasten und Erkennen von verschiedenen Gegenständen, z.B. unter einem Handtuch oder in einer Schale, die mit Linsen o.ä. gefüllt ist (s. Übung 1 a)

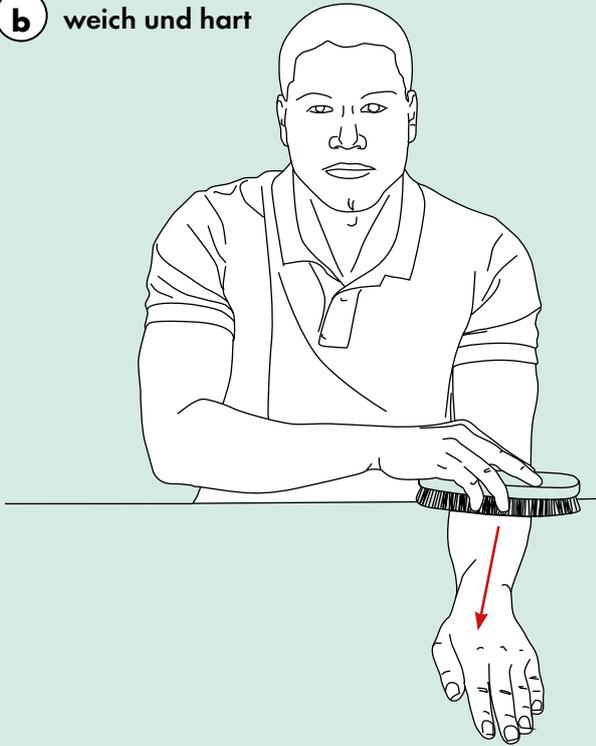
a spitz und stumpf



Bewegungsablauf:

- Auf der weniger betroffenen Seite mit **stumpfen und spitzen Stiften** leichten bis stärkeren Druck punktuell ausüben. Das Gleiche auf der betroffenen Seite wiederholen und miteinander vergleichen.
- Mit **verschiedenen Igelbällen** Massagen durchführen - mit einem Igelball die betroffene Körperregion abrollen (mal mit mehr, mal mit weniger Druck)
- die Übung _____ wiederholen

b weich und hart



Bewegungsablauf:

- Mit unterschiedlichen Bürsten oder Materialien die betroffenen Körperregionen in Richtung Fingerspitzen bürsten.

Mit folgenden Materialien können Sie auf Ihrer betroffenen Seite ganz unterschiedliche Reize setzen.

- harte und weiche Bürsten (z.B. Haar-, Schuh-, Nagel- oder Zahnbürsten)
- weiche und harte Schwämme
- grobe und feine Pinsel
- Schleifpapier
- Felle, Watte
- die Übung _____ wiederholen