

Übungsprogramm Tonussenkende Maßnahmen für den Arm

Tonus = Spannungszustand der Muskulatur

Tonussenkung = Reduzierung der Muskelspannung

Folgende Maßnahmen sollen Ihnen als Anregung dienen, eine erhöhte Anspannung der Muskulatur zu senken bzw. weitere (unerwünschte) Muskelanspannungen zu verhindern.

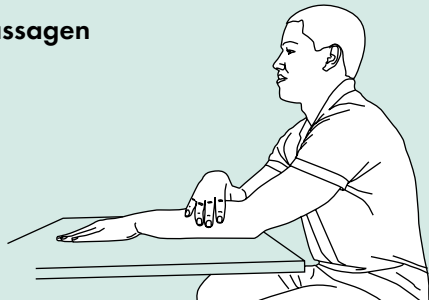
Unterstützend für die Durchführung der Übungen können folgende Faktoren sein:

- angenehme Raumtemperatur
- nicht zu grelles, eher gedämpftes Licht
- eine geräuscharme Umgebung
- bequeme Haltung einnehmen
- kein Zeitdruck

Schaffen Sie eine für sich angenehme Atmosphäre!

Wählen Sie für sich nur die Maßnahmen, die Sie als wohltuend empfinden!

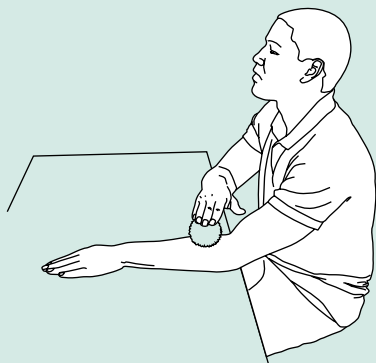
1 Massagen



Grundstellung: - Arm auf einem Tisch lagern (weitestgehend gestreckt)

a Massagen quer zur Muskulatur

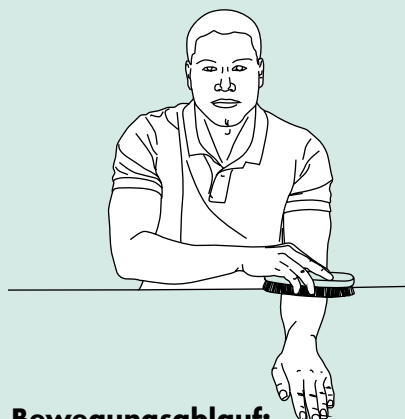
b Igelball-Massagen



Bewegungsablauf:

- mit einem Igelball die betroffene Körperregion abrollen (mal mit mehr, mal mit weniger Druck)
- die Übung _____ wiederholen

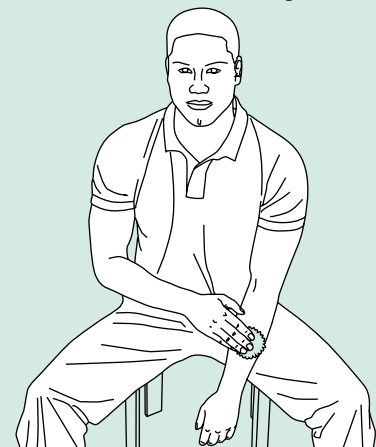
c Bürsten-Massagen



Bewegungsablauf:

- mit unterschiedlichen Bürsten die betroffene Körperregion in Richtung der Fingerspitzen bürsten (wenn kein Ödem vorliegt, d.h. wenn die Hand oder der Arm nicht geschwollen sind)
- bei geschwollener Hand: zum Körper hin bürsten
- die Übung _____ wiederholen

d Massagen in anderer Haltung



Bewegungsablauf:

- Arm hängen lassen, genannte Massagetechniken anwenden
- Bewegungen mit einem Ball am Boden ausführen
- die Übung _____ wiederholen

Allgemeine Hinweise:

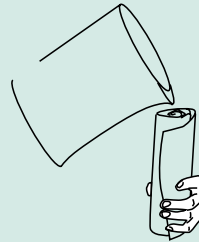
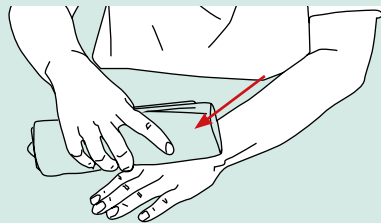
Um eine Verletzungsgefahr bei den Übungen zu vermeiden, sollten Sie immer zuerst auf der weniger betroffenen Seite die Reize setzen. Dann erst vorsichtig auf der betroffenen Seite die Reizgebung ausprobieren und mit der anderen Seite vergleichen.

2 Wärme- und Kälteanwendungen

Je nach dem, was Ihnen angenehmer ist, können Sie:

- Kältequellen, wie Kühlakkus, Gelkissen, kalte Hand-/Armbäder oder Ähnliches anwenden
wichtig: nie Kühlakkus oder Gelkissen direkt auf die Haut auflegen, sondern in ein Handtuch wickeln und auflegen bzw. die betroffene Region damit ausstreichen!!!
- Wärmequellen, wie Fangopackungen, Körnerkissen, warme Hand-/Armbäder oder „heiße Rolle“ etc.

a „heiße Rolle“



Bewegungsablauf: - ein Handtuch straff zu einer festen Rolle aufrollen (trichterförmig), heißes Wasser oben in die Handtuchrolle eingießen - langsam gießen und das Wasser bis zur Hälfte der Handtuchrolle durchsickern lassen (**Vorsicht: Verbrennungsgefahr!**), Handtuchrolle in Richtung der Fingerspitzen streichen bzw. tupfen (nicht längere Zeit auf die Haut auflegen)!!!

- die Übung _____ wiederholen

b Linsen-/Erbsenbäder - zur Kälte- bzw. Wärmeanwendung



Bewegungsablauf: - betroffene Hand mit den Hülsenfrüchten abreiben

- weitere verwendbare Materialien sind z.B. Raps, Bohnen, kleine Steine, Kastanien etc.

weitere Tipps: - keine ruckartigen Bewegungen ausführen, keinen hohen Belastungen, wie bspw. Zug, aussetzen

- die Übung _____ wiederholen