

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Das Stützen mit den Armen beim Aufstehen oder beim Transfer ist für mich wichtig.»

Ausgangsstellung

- › Aufrechter Sitz im Rollstuhl, die Füße haben Bodenkontakt.
- › Die Hände greifen seitlich den Greifring.
- › Die Ellenbogen zeigen nach hinten.

Bewegungsauftrag

Beide Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Jetzt den Druck unter den Händen kontinuierlich erhöhen, die Ellenbogen strecken sich etwas, das Gesäss wird entlastet. In dieser Stellung 1 bis 2 Atemzüge lang bleiben. Die Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

Achtung

- › Kein Hochstossen der Schultern.
- › Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- › Die Ellenbogen zeigen unverändert nach hinten.
- › Beide Füße behalten den Bodenkontakt und rutschen nicht nach vorne.

Erleichterung

- › Die Unterarme liegen auf der Armlehne. Nun den Druck unter den Ellenbogen/Unterarmen verstärken.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Diese Übung vor einer Kaffee- oder Teepause durchführen.

Ziel der Übung

- › Weniger Mühe beim Aufstehen oder bei den Transfers durch verbesserte Stützaktivität der Arme.
- › Vorbeugen von Druckstellen am Gesäss.