

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



«Tätigkeiten über dem Kopf, zum Beispiel beim Haareföhnen, ermüden mich sehr.»

## Ausgangsstellung

- › Aufrechter Stand, ca. eine Fusslänge vor einer Wand.
- › Die Knie sind nicht überstreckt.
- › Die Hände liegen auf Schulterhöhe an der Wand.

## Bewegungsauftrag

Mit den Fingern beider Hände gleichzeitig der Wand entlang nach oben krabbeln, so weit wie möglich, und wieder zurück.

Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

## Achtung

- › Kein Hochziehen der Schultern.
- › Der Oberkörper neigt sich nicht zur Seite.
- › Kein Hohlkreuz zulassen.

## Erleichterung

- › Nur mit einer Hand ausführen, die zweite Hand bleibt an Ort.
- › Die bessere hilft der schwächeren Hand.
- › Übung im Sitzen durchführen.

## Erschwerung

- › Oben kleine Wischbewegungen durchführen.
- › Am Ende der Bewegung eine Hand von der Wand abheben und einige Sekunden halten.

## Mögliche Umsetzung im Alltag

Die Übung beim Warten, zum Beispiel bis Wasser kocht, ausführen.

## Ziel der Übung

Erleichterung der «Über-Kopf-Bewegungen» durch bessere Beweglichkeit im Schultergelenk und Kräftigung der Armmuskulatur.