

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

WASSERWAAGE



«Schreiben ist für mich schwierig.»

Ausgangsstellung (für linke Hand)

- › Aufrechter Sitz auf einem Stuhl am Tisch.
- › Die Füße sind auf dem Boden, die Beine sind leicht gespreizt.
- › Der linke Ellenbogen ist auf dem Tisch aufgestützt, der Unterarm steht möglichst senkrecht.
- › Der rechte Unterarm liegt auf dem Tisch.
(Bei Bedarf stützt die rechte Hand den linken Unterarm.)
- › Die linke Hand hält eine kleine PET-Flasche.
- › Die Flasche ist bis zur Hälfte mit Wasser gefüllt, ihr Deckel zeigt in Richtung Körper.

Bewegungsausführung

Variante 1

Der Unterarm dreht um seine Achse, abwechselnd nach innen und nach aussen. Die Flasche dabei immer waagrecht halten, wie eine Wasserwaage.

Variante 2

Das Handgelenk vor- und zurückbeugen. Die Flasche bleibt immer waagrecht. Der Deckel zeigt immer in Richtung Körper.

Machen Sie eine Pause, wenn das Ausbalancieren der Wasserwaage schwieriger wird oder der Arm deutlich ermüdet.

Achtung

- › Die Wasserwaage muss ausbalanciert sein.
- › Kein Hochziehen der Schultern.

Erleichterung

- › Der stützende Ellbogen liegt höher, zum Beispiel auf einem Buch.
- › Die Flasche mit weniger Wasser oder mit wenig Sand füllen.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Übung vor oder nach dem Trinken durchführen.

Ziel der Übung

Verbesserung von Handfertigkeiten durch dynamische Stabilisation im Handgelenk.