



Günther Hellmann (Hrsg.)

Hausaufgaben für Schlaganfallpatienten

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einführung	5
1 Physiotherapie	6
1.1 Rumpfstabilisation im Liegen	7
1.2 Rumpfstabilisation im Sitzen	18
1.3 Rumpfstabilisation beim Aufstehen	26
1.4 Rumpfstabilisation im Stehen (Gleichgewicht)	32
1.5 Komplexe Übungen im Stehen	42
1.6 Übungen zur Handfunktion	43
2 Ergotherapie	45
2.1 Schwer betroffener Patient	46
2.2 Leicht betroffener Patient	50
3 Therapie von Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen	54
3.1 Sprechstörungen (Dysarthrophonien)	54
3.2 Sprachstörungen (Aphasien)	55
3.3 Schluckstörungen (Dysphagien)	56
4 Neuropsychologie / Psychologie	58
5 Adressen und Infomationen	61

1.1 Rumpfstabilisation im Liegen

Übungsziel

Bewegungsanbahnung sowie Hüft- und Rumpfkontrolle und Kräftigung zum selbstständigen Aufsitzen.

Drehen zur gesunden Seite



Liegen in Rückenlage mit Anwinkeln des betroffenen Beines. Die Handflächen werden zusammengehalten, die Finger verschränkt. Die Ellenbogen werden gestreckt gehalten. Kopf und Hände werden in Drehrichtung geführt.



► 2 Serien mit 10 Wiederholungen.

Rollen der Hüfte



In Rückenlage, die Arme sind seitlich des Körpers auf der Liege. Das betroffene Bein oder beide Beine sind angewinkelt. Die Hüfte wird nun nach links und rechts rhythmisch gerollt.



Tipp für Erschwerung: Bei gleicher Übung wird ein Ball zwischen die Knie geklemmt.

Rumpfdrehübung



Liegen auf dem Rücken mit angestellten Beinen. Die Handflächen der Hände werden zusammengelegt und die Finger verschränkt. Die Ellenbogen werden gestreckt gehalten. Die Arme werden nach links geführt und die Beine nach rechts und anschließend umgekehrt.

