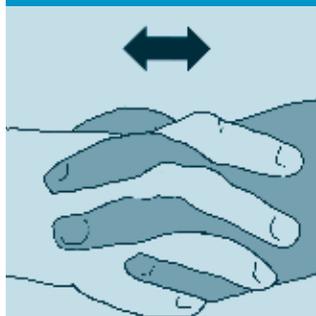
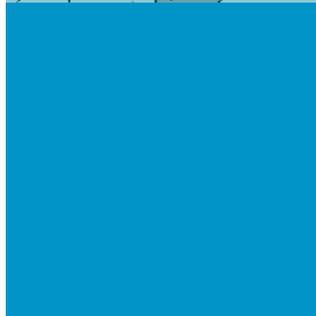


M. Lippert-Grüner

HEMIPARESE ÜBUNGEN

Selbstübungsprogramm für
Patienten mit Hemiparese



■ Übung 1

Bitte nehmen Sie die Ausgangsstellung ein (S. 7).

Übungsstellung: Strecken Sie Ihre Arme zunächst weit nach vorne. Führen Sie sie dann soweit wie möglich gestreckt über den Kopf und verweilen Sie in dieser Position ca. 5 Sekunden (Abb. 2). Danach kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Übungsfrequenz: Die Übung wird ...mal wiederholt.

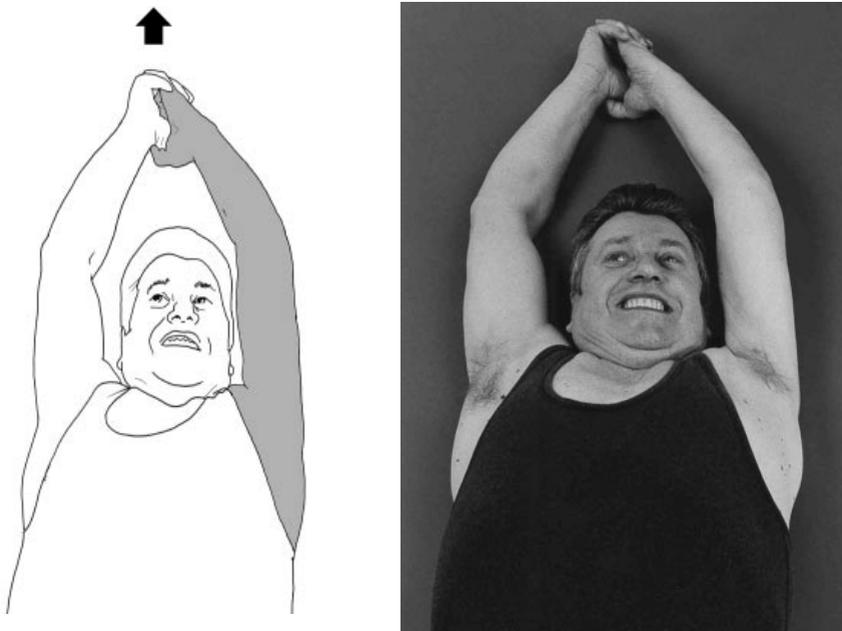


Abb. 2: Arme gestreckt über den Kopf führen

HILFE

Falls während der Übung Schmerzen oder Verkrampfungen in den Beinen auftreten sollten, kann es hilfreich sein, eine Knierolle (z. B. ein eingerolltes Handtuch) unter die Knie zu legen.

■ Übung 2

Bitte nehmen Sie die Ausgangsstellung ein (S. 7).

Übungsstellung: Stellen Sie beide Füße mit gebeugten Knien auf und versuchen Sie, das Becken leicht anzuheben und abzusinken (Abb. 3).

Übungsfrequenz: Die Übung wird ...mal wiederholt.

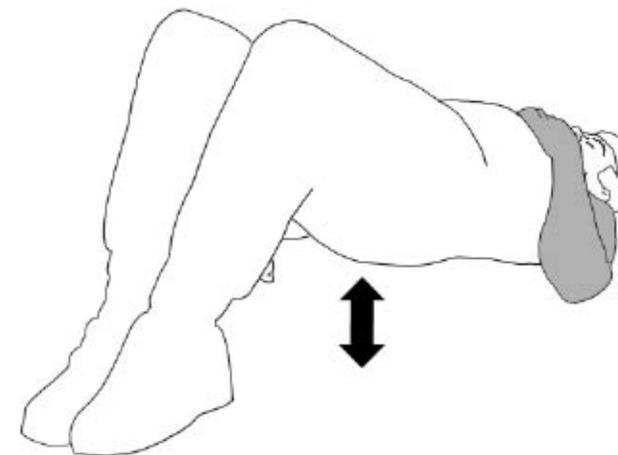


Abb. 3: Becken anheben und absinken