

Hallo und herzlich willkommen, mein Name ist Elisabeth, ich bin Ergotherapeutin und heute zeige ich Ihnen Kräftigungsübungen für Ihre Beuge- und Streck-Muskulatur in ihren Armen. Je kräftiger diese Muskulatur ausgebildet ist, desto besser ist es auch für unser Handgelenk. Weil sind die Muskeln gut trainiert, dann ist das Handgelenk auch stabiler. Für diese Übung brauchen Sie heute ein Thera-Band und wenn Sie kein Thera-Band haben, dann können Sie auch ein Strumpfband verwenden. Für die Aufwärmübung setzen Sie sich aufrecht hin, kommen Sie ins vordere Drittel des Sessels, die Füße sind wieder gut auf dem Boden und die Oberschenkel stehen parallel. Dadurch, dass wir heute durch die Übung auch unser Handgelenk beanspruchen werden, wärmen wir das jetzt auf. Sie verschränken die Finger ineinander und lassen das Handgelenk kreisen. Seien Sie bei dieser Übung auch wieder vorsichtig und schauen Sie, was Ihnen guttut. Lassen Sie es ruhig nach vorne kreisen und dann auch zurück. Machen Sie die Übung so lange, bis Sie das Gefühl haben, Ihre Finger, Ihre Hände und das Handgelenk sind gut aufgewärmt.

Nachdem wir unser Handgelenk aufgewärmt haben, kommen wir zur Kräftigungsübung. Da brauchen Sie jetzt das Thera-Band. Das Thera-Band habe ich zusammengeknotet, so dass ein Kreis entsteht oder eine Schlaufe. Die brauchen wir jetzt. Sie steigen durch die Schlaufe durch, ziehen das Thera-Band auf Ihren Oberschenkel und sind mit der Schlaufe kurz nach Ihrem Knie, dann greifen Sie ins Thera-Band hinein, indem Sie die Handfläche nach unten drehen und eine Faust machen. Das Thera-Band liegt jetzt körpernah hinter dem Handgelenk. Wenn Sie es schwieriger haben wollen, dann geben Sie das Thera-Band weiter nach vorne auf die Hand. Wir starten jetzt aber mal so. Machen Sie eine Faust und spannen Sie die Faust an, ziehen Sie dann das Thera-Band nach oben Richtung Körper und gehen Sie dann wieder nach unten. Nach oben ziehen und nach unten. Wichtig dabei ist, der Ellbogen bleibt dem Körper und streckt nicht zu sein. Passen Sie auch wieder auf Ihre Schultern auf, die sind nach unten gezogen. Noch einmal nach oben ziehen und wieder nach unten. Diese Kräftigungsübung können Sie zehn mal machen, zu drei Serien. Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, dann greifen Sie nun mit der Handfläche nach oben durch das Thera-Band, machen wieder eine Faust, der Daumen liegt außen, schauen Sie, dass das Thera-Band flächig liegt und es beginnt. Jetzt trainieren wir unsere Beuge-Muskeln, wir ziehen das Thera-Band hinauf und gehen wieder hinunter. Schauen Sie auch, dass Sie regelmäßig atmen und den Atem nicht anspannen. Zehn Wiederholungen und dann die Seite wechseln. Ich zeige Ihnen auf der anderen Seite auch, wie das mit dem Strumpfband ausschauen kann. Das Strumpfband knoten Sie genauso zusammen, wie das Thera-Band, dass eine Schlaufe entsteht.

Es ist alles ganz genau gleich zu beachten. Das Band liegt wieder ein bisschen hinter unserem Knie, zum Körper gerichtet. Wir greifen wieder zuerst mit der Handfläche nach unten durch die Schlaufe durch, machen eine Faust, der Daumen liegt außen, Schultern sind nach unten gezogen und wir ziehen in die Höhe, gehen wieder hinunter, ziehen in die Höhe und gehen wieder hinunter. Der Ellbogen bleibt beim Körper und ist im 90 Grad-Winkel abgewinkelt. Diese Übung wiederholen Sie zehn Mal, dann schlüpfen Sie aus der Schlaufe heraus, drehen ihre Handfläche nach oben, schlüpfen so durch die Schlaufe durch, machen eine Faust und beginnen wieder von vorne.

Das war die Kräftigungsübung. Jetzt kommen wir schon zur Entspannungsübung, zur Dehnungsübung. Dafür bringen Sie jetzt Ihren Arm nach vorne, die Finger zeigen Richtung Decke und mit der anderen Hand bringen Sie die Finger noch weiter zu Ihrem Körper hin. Schauen Sie, dass Sie mit der Schulter unten bleiben, dass Sie nicht zu den Ohren hochgezogen wird und dass Sie ungefähr auf Schulterhöhe sind. Nun ziehen Sie die Finger zu Ihrem Körper und halten diese Dehnung vier Atemzüge und lassen dann wieder locker. Sie können die Übung auch so durchführen, indem Sie dann den Arm nach unten drehen und die Finger Richtung Körper ziehen.

Vier Atemzüge halten und dann die Seite wechseln. Wichtig ist, dass wir sowohl die Beugung als auch die Streckung trainieren, deswegen Arm ausstrecken, Finger zeigen wieder nach unten und diesmal

ziehen wir die Finger nach unten, Richtung unserem Körper, bis Sie eine Dehnung spüren. Sein Sie wieder vorsichtig und lassen Sie dann locker. Das selbe wiederholen Sie dann bitte auch auf der anderen Seite und diese Übung so lang durchführen, bis Sie das Gefühl haben, Ihre Muskeln sind wieder entspannt. Danach können Sie Ihre Arme noch einmal ausschütteln. Das war es für heute, danke für's Mitmachen!