



Hausübungs- programm für Patienten mit Parkinson

*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel. 03991/ 12 15 34
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
e-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de*

Ausgangsstellung ist der aufrechte Sitz (Stab)

- Kopf nach rechts neigen , Mitte und nach links (Ohr auf Schultern ablegen)
- Kopf nach rechts drehen, Mitte und nach links (über die Schultern schauen)
- Schultern hochziehen und „Fallen“ lassen
- Schultern rückwärts kreisen (beidseitig, einseitig)
- Arme nach vorne ausstrecken (Handflächen zeigen nach oben) und die Hände zu den Schultern ranführen (Ellenbogen beugen) und wieder ausstrecken (beidseitig und im Wechsel)
- Glühbirne ein- und ausdrehen
- Stab mit beiden Händen auf einer Seite fassen und durch überkreuzen auf die andere Seite gelangen (zur Steigerung Augen schließen und Geschwindigkeit erhöhen)
- Stab in einer Hand nehmen und zwischen den Fingern kreisen
- „Reaktionstest“ Stab senkrecht mit einer Hand unten fassen, loslassen und so schnell wie möglich wieder zufassen bevor der Stab auf dem Boden aufkommt
- **Atemübung zwischendurch** : Hände auf den Boden legen, durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen (3-5 x)
- Stab mit beiden Händen schulterbreit fassen und vor dem Körper 10 – 15 x rückwärts und danach vorwärts kreisen und auch im Wechsel
- Stab in Richtung Decke hochheben und wieder runter
- Stab nach rechts hoch und nach links hoch (Gewichtsverlagerungen)

- Stab hoch, in den Nacken legen, wieder hoch und runter
- Stab hoch , in den Nacken legen, Oberkörper nach rechts und links drehen , wieder hoch und runter
- Stab um den Körper geben
- Stab hinter dem Körper fassen und wegstrecken (Arme lang lassen)
- **Atemübung zwischendurch** : (Hände rechts und links an die Rippen legen und bewusst in diese Region atmen.
- Stab in der rechten Hand, beide Arme schwingen im Takt vor und zurück, Stab im Wechsel vorne übergeben
- Stab im Wechsel durch die Beine geben
- Stab vor sich auf den Boden legen
- Den rechten Fuß vor dem Stab stellen und den linken Fuß hinter den Stab lassen, beide Füße auf Kommando in ihrer Position wechseln
- Stab wieder in der rechten Hand, neben dem rechten Fuß stellen, auf der Stelle marschieren und mit dem Stab den Takt mitklopfen (Stab und rechter Fuß stampfen gleichzeitig auf dem Boden) – Wechsel auf links (im Sitz und im Stand möglich)
- **Atemübung zum Schluss** : durch die Nase tief einatmen und durch die leicht gespitzten Lippen auspusten

Ein tägliches Üben ist empfehlenswert (ca. 20 min)

Das Team der Physiotherapie wünscht viel Spaß und Erfolg !!!