



Übungen im Sitzen

Impressum

Herausgeber:

aks gesundheit GmbH

Neurologische Reha

Färbergasse 13

6850 Dornbirn

T 055 74 / 202 - 3000

Gestaltung und Illustrationen:

coop4, Gabriela Harmtodt

© 2012

Liebe Leserin, lieber Leser



Die Neurologische Reha der aks gesundheit GmbH betreut und begleitet Menschen mit neurologischen Erkrankungen seit vielen Jahren. Unser Ziel ist es, die PatientInnen in der Erreichung ihrer ganz persönlichen Ziele therapeutisch und beraterisch zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung der Selbstständigkeit und der Teilhabe im alltäglichen Leben.



Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, arbeiten wir in interdisziplinären Teams. Zur Erreichung Ihrer Ziele stehen Ihnen folgende Berufsgruppen zur Verfügung:

- » NeurologInnen
- » (Neuro)PsychologInnen
- » PhysiotherapeutInnen
- » ErgotherapeutInnen
- » LogopädInnen
- » SozialarbeiterInnen
- » (In)KontinenzberaterInnen



Da Ihr Engagement außerhalb der Therapieeinheit wesentlich zur Erreichung Ihrer Ziele beiträgt, unterstützen wir Sie gerne mit diesem Leitfaden. Unsere TherapeutInnen stehen Ihnen selbstverständlich jederzeit für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

Wir wünschen Motivation und gutes Üben!

Übungen zum fit sein im Sitzen

Übung 1



Übung 2

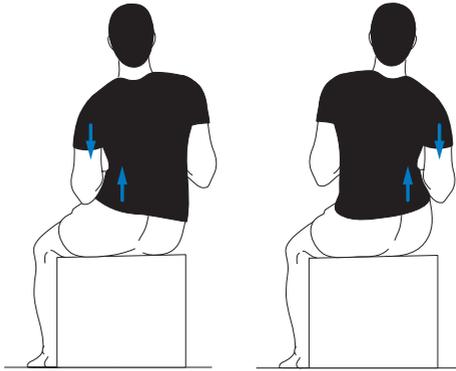


Übung 3

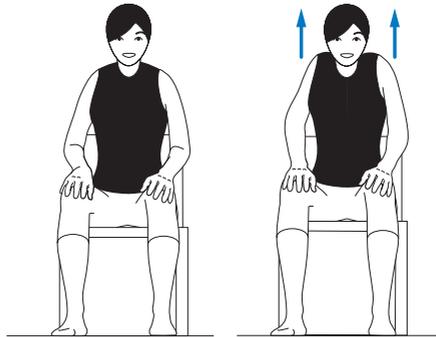


Tipp: Bei allen Übungen gilt, machen Sie sie in Ihrem eigenen Tempo. Versuchen Sie dabei einen Rhythmus zu finden, den Sie über eine Zeit beibehalten können, ohne langsamer oder schneller zu werden.

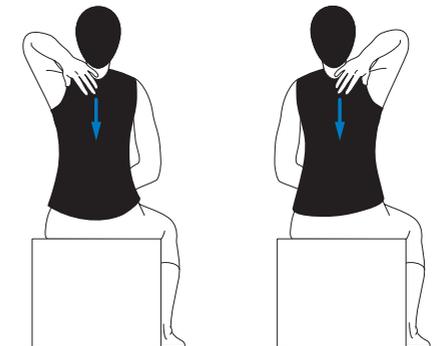
Übung 4



Übung 5

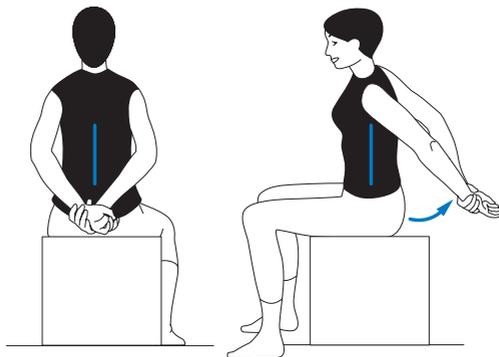


Übung 6

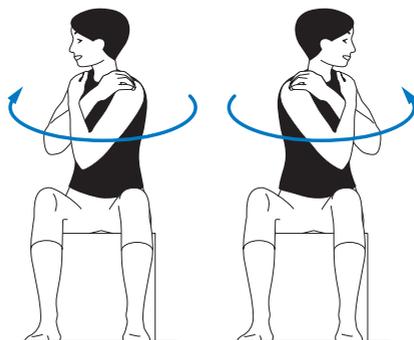


Übungen zum Fit sein im Sitzen

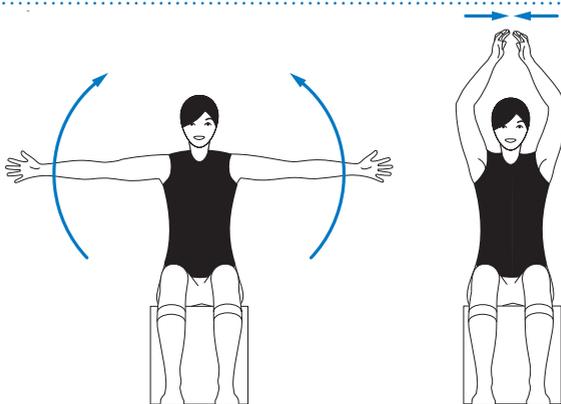
Übung 7



Übung 8

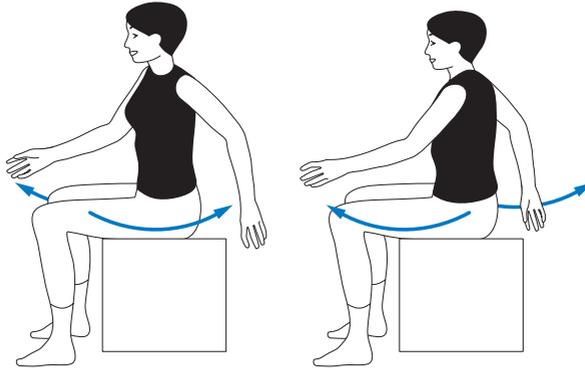


Übung 9

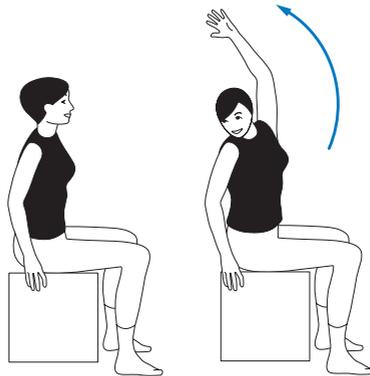


Tipp: Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
Achten Sie gut auf sich.

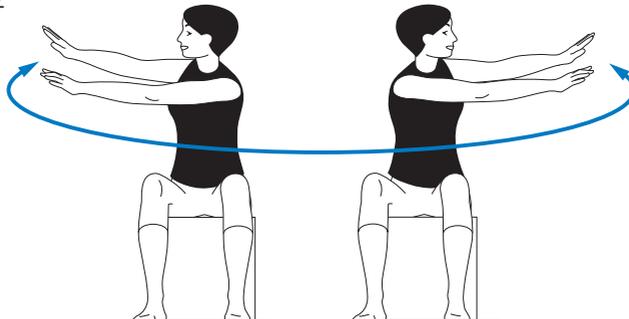
Übung 10



Übung 11

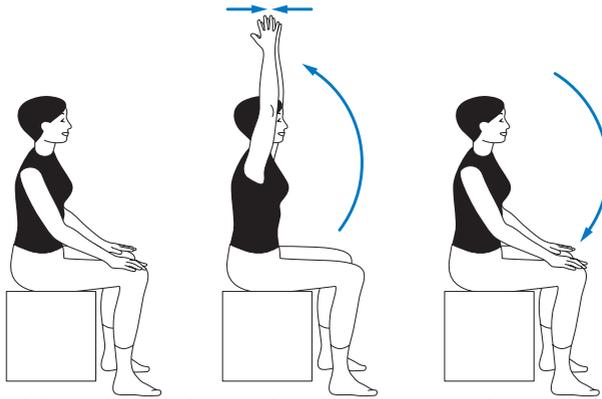


Übung 12

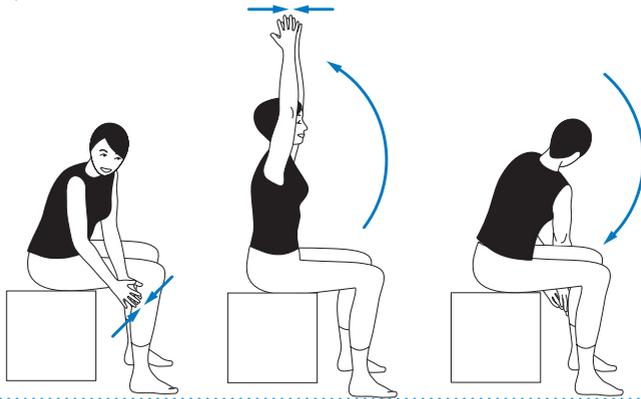


Übungen zum fit sein im Sitzen

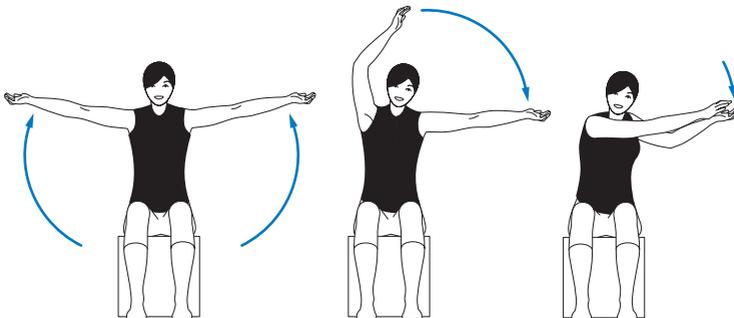
Übung 13



Übung 14

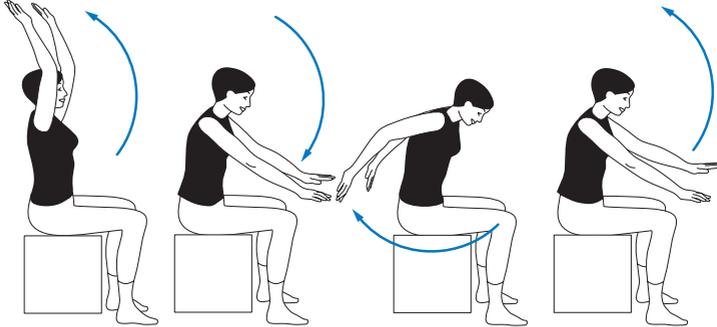


Übung 15

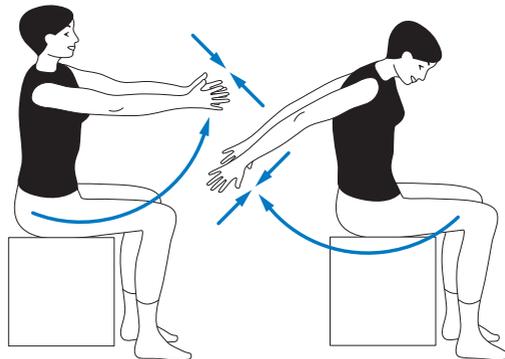


Tipp: Richtiges Hinsetzen - Nehmen Sie Ihre Arme nach vorne und beugen Sie sich leicht nach vorne. Setzen Sie sich dann langsam und kontrolliert nieder.

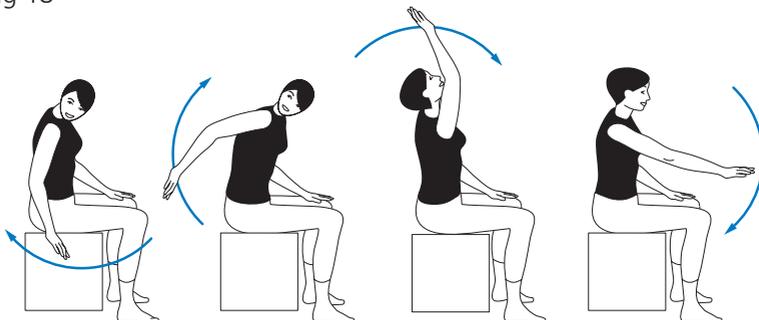
Übung 16



Übung 17

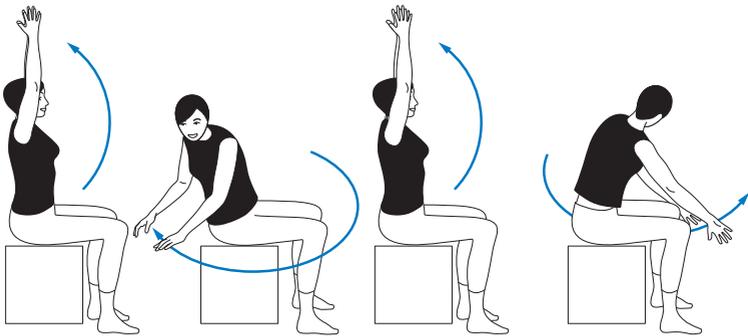


Übung 18

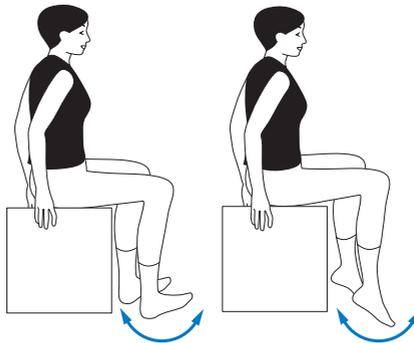


Übungen zum fit sein im Sitzen

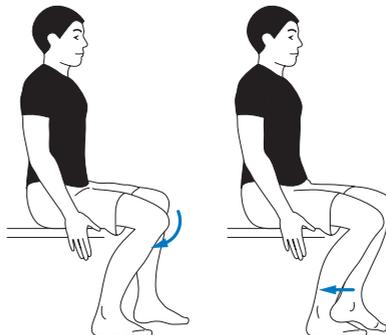
Übung 19



Übung 20



Übung 21

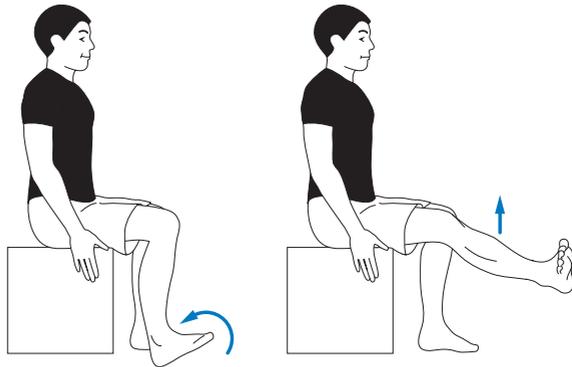


Tipp: Atemübungen - Gönnen Sie sich zwischen den Übungen eine Pause und atmen Sie bewusst. Sie können dabei auch die Hand auf Ihren Bauch legen, um die Atmung zu spüren.

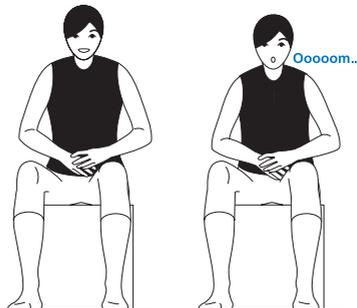
Übung 22



Übung 23

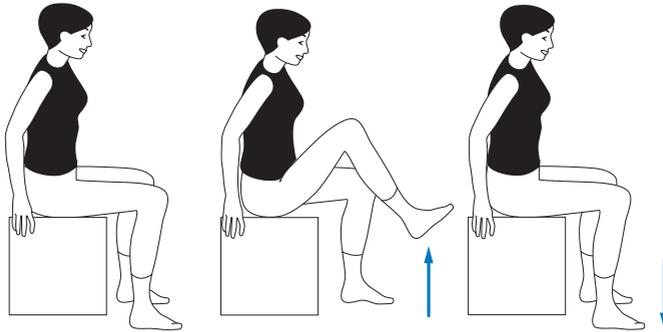


Pause | Atemübung

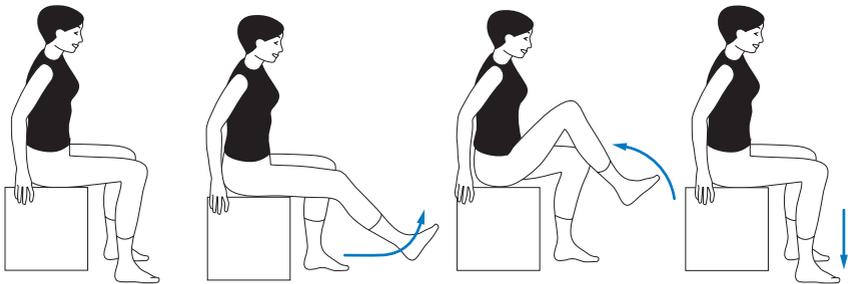


Übungen zum fit sein im Sitzen

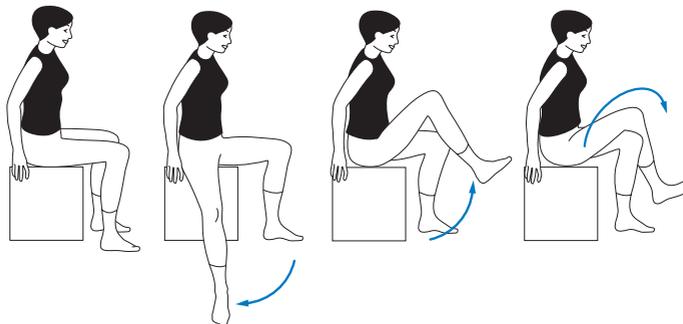
Übung 24



Übung 25

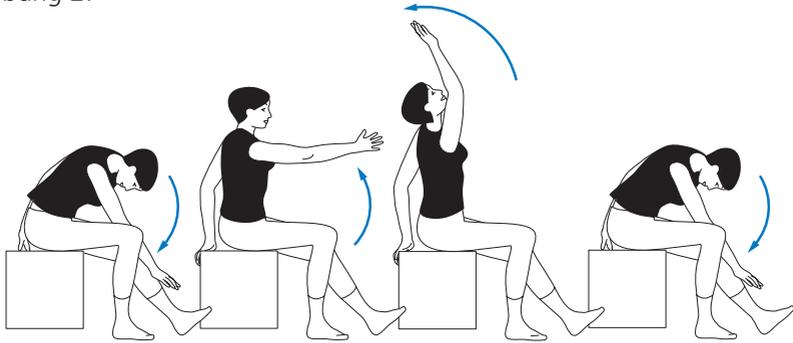


Übung 26

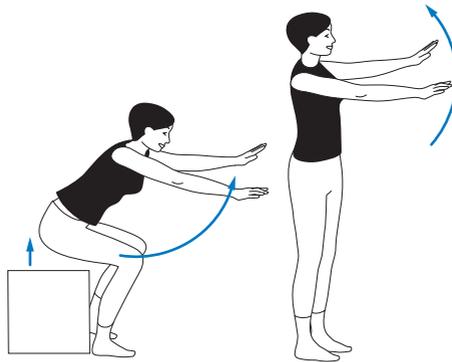


Tipp: Bei allen Übungen gilt, machen Sie sie in Ihrem eigenen Tempo. Versuchen Sie dabei einen Rhythmus zu finden, den Sie über eine Zeit beibehalten können, ohne langsamer oder schneller zu werden.

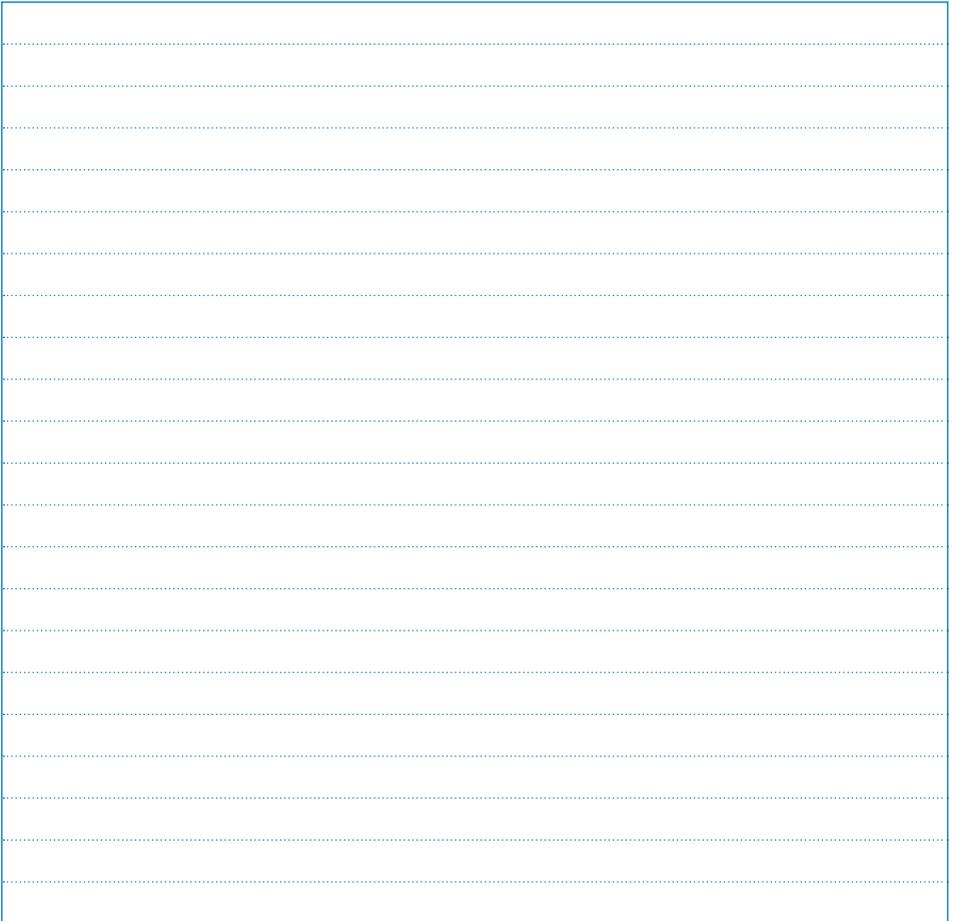
Übung 27



Übung 28



Tipp: Hier ist Platz für Ihre persönlichen Notizen.



Neurologische Reha

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
Färbergasse 13
6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 - 3000
nr@aks.or.at
www.aks.or.at

Tipp: Wenn Sie eine der untenstehenden Aussagen ankreuzen können, ist es sinnvoll, die SozialarbeiterInnen der Neurologischen Reha zu kontaktieren.
Wir unterstützen Sie gerne!



Therapie

Ich brauche

- eine Untersuchung vom Neurologen
- mehr Informationen über die diagnostizierte Erkrankung
- Informationen zu Reha-Aufenthalten
- (mehr) Therapie - z. B. Physiotherapie
- Hilfsmittel(beratung) - z. B. Pflegebett
- Unterstützung zur Krankheitsbewältigung - z. B. Selbsthilfegruppe



Anträge und Finanzielles

Ich brauche

- Informationen über finanzielle Ansprüche u. Unterstützungsmöglichkeiten



Wohnsituation

Ich brauche Informationen über

- behindertengerechte Umbaumaßnahmen
- Betreuung zu Hause
- Betreuung in einem Pflegeheim



Weitere Unterstützung

Ich brauche

- Austausch über die Krankheit
- Informationen über Entlastungsangebote für Angehörige
- Anregungen, um meinen veränderten Alltag zufriedenstellend gestalten zu können



Kontakt

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
T 055 74 / 202 - 3000



Ihre Checkliste

(Was tun) bei Schlaganfall, Parkinson, Multipler Sklerose, Schädelhirntrauma oder einer anderen neurologischen Erkrankung

