

Sensomotorik

Die sensomotorischen Übungen verbessern die Körperwahrnehmung und somit die Selbstwahrnehmung. Dadurch wird der Gleichgewichtssinn und die Koordination geschult, um die Balance besser halten zu können. Durch die Aktivierung der Rezeptoren – z. B. auf der Fußsohle, reagiert unser Körper besser auf die Bewegung und Körperhaltung und die Muskelspannung wird ausgeglichen. Es werden feine Übungen mit den Füßen und Zehen durchgeführt damit die Rezeptoren aktiviert werden und danach folgen die Gleichgewichtsübungen.

Aufrechter Stand

Die Beine hüftbreit oder ein bisschen breiter stellen, Knie locker d.h. nicht ganz durchgestreckt halten, Fußsohlen (d.h. alle Zehen, Ballen und Ferse) gleichmäßig belasten.



Falsch - wegen zu rundem Rücken



Falsch - Hohlkreuz und zu lockere Bauchmuskulatur



Richtig - gerade



Richtiges gehen

Wir sollten beim Gehen daran denken, dass sich der hintere Fuß mit den Zehenspitzen abstoßen sollte. Dadurch aktivieren sich im gesamten Körper die tiefen Muskeln und die oberflächlichen Muskeln werden nicht überlastet. Der Körper wird besser stabilisiert und die Gelenke werden somit nicht überbelastet.



1. Ferse heben - Schritt nach vorne



2. Ballen heben und sich dann mit den Zehen abstoßen

Aufwärmung

1. Füße dehnen: Zehen abbiegen und leicht gegen Boden drücken, danach Zehen durchstrecken und wieder leicht gegen den Boden drücken.



2. Füße im Sprunggelenk kreisen (in beide Richtungen) und Fußsohle mit einem Igelball massieren.



3. Zehen auseinander spreizen (idealerweise nicht Zehen heben, sondern am Boden lassen). Ein paar Sekunden in dieser Position bleiben und dann eine kurze Pause machen, Füße lockern. Mehrmals hintereinander die Übung wiederholen. Es kann helfen, wenn man gleichzeitig die Finger auseinander spreizt.



4. Die große Zehe heben und die anderen am Boden liegen lassen. Kurz die Position halten, dann lockern. Mehrmals hintereinander wiederholen.

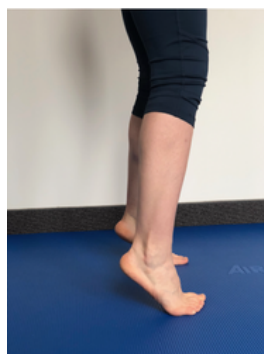


5. Die große Zehe zum Boden drücken und die andere heben. Kurz die Position halten, dann lockern. Mehrmals hintereinander wiederholen.

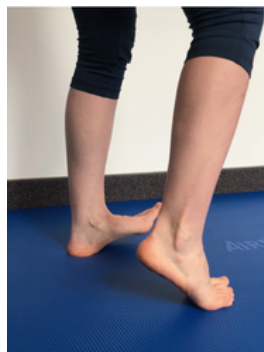


Ballen-Fersenstand

a) Variante: Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien auf. Wechseln Sie nun kontrolliert zwischen Ballen- und Fersenstand. Knie bleiben immer leicht gebeugt.



b) Variante: Bewegen Sie Ihre Füße asynchron. Während ein Fuß den Fersenstand einnimmt geht der andere in den Ballenstand und dann wechseln. Knie bleiben immer leicht gebeugt.



7. Raupe: Krallen Sie abwechselnd die Zehen der Füße in den Boden und ziehen Sie Ihre Füße dadurch ein paar Mal vorwärts und danach ein paar Mal rückwärts.



Gleichgewichtsübungen - mit oder ohne Balancekissen durchführbar – zuerst ohne Balancekissen anfangen ist für Anfänger und Personen mit Gleichgewichtsproblemen empfohlen.

1. Körper kippen und Kreise sollte mit dem ganzen Körper gemacht werden– Körper nach vorne/hinten oder zu den Seiten bewegen. Die ganze Fußsohle muss in Kontakt mit der Unterlage bleiben. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass der ganze Körper in den Gelenken fest verschraubt ist und die Bewegung nur aus den Sprunggelenken kommt. Knie bleiben dabei leicht gebeugt.



Nach vorne kippen

Nach hinten kippen



Nach rechts/links
kippen

Kreise machen



2. Kniebeuge – Stellen Sie sich vor Sie möchten sich auf einem Stuhl nach hinten setzen. Die Beine sind hüftbreit oder etwas breiter gestellt. Das Becken geht dabei nach hinten und gleichzeitig nach unten. Die Knie beugen sich und der Oberkörper kippt sich nach vorne (Hohlkreuz vermeiden). Die Knie sollten nicht über die Zehenspitzen gehen und die Fersen sollten sich nicht heben. Arme können in der Position wie auf dem Foto sein – die Schultern halten unten und die Arme leicht gebeugt halten, als würde man einen großen Ball halten.



Kniebeugen - von vorne



Kniebeugen - von Seite

3. Einbeinstand – Ein Bein heben (oder sich mit Fußspitze stützen), stehen bleiben und Gleichgewicht halten. Dabei das Standbein leicht im Knie beugen um den Körper besser in Balance halten zu können. Varianten: mit dem gehobenen Bein pendeln (vorwärts/ rückwärts/kreisen). Die Atmung dabei nicht anhalten.



4. Ausfallschritt – Das Gewicht nach vorne übertragen und dabei vermeiden, dass das Knie nach innen oder außen kippt, sondern in einer Linie mit der Hüfte bleibt.
Variante: zuerst Belastung nach vorne übertragen und sich danach hinten mit den Zehenspitzen abstoßen und das Bein nach vorne heben.

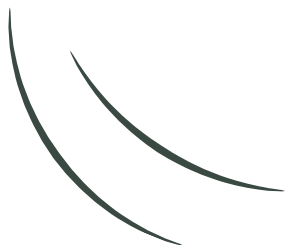


1. Variante mit der Stütze



2. Variante mit hinterem Bein heben

5. Auf der Mattenkante vor und zurück gehen.



6. Hüftstabilität - auf einem Bein stehen, zweites Bein hochheben und mit den Zehenspitzen kleine Halbkreise nach vorne und hinten ziehen.



wir wünschen Ihnen

**VIEL
ERFOLG
BEI DEN
ÜBUNGEN**

DAS PHYSIOTHERAPEUT-
INNEN-TEAM