

## Grifftechniken



Geschlossener Griff



Daumengriff



Offener Griff



Wickelgriff



Schlaufengriff Handfläche



Schlaufengriff Handgelenk

## Waden / Schienbeinmuskulatur:



Stabile Schrittposition einnehmen. Das Thera-Band wird unter den Vorderfuß geführt und auf leichten Zug gehalten. Kniegelenk ist gestreckt. Das obere Sprunggelenk anheben und dann soweit wie möglich den Fuß strecken. Beim Anziehen des Fußhebers den Zug des Thera-Band der Belastung anpassen.

## Brustmuskulatur:



Das Thera-Band wird, wenn möglich, auf Höhe der Brust hinter dem Rücken fixiert (z.B. Türklinke, Heizungskörper). Stabile Standposition einnehmen. Der Rücken ist aufrecht, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist geradeaus gerichtet. Die Arme sind seitlich ausgestreckt. Beide Arme halbkreisförmig nach vorne in die Mitte zusammenführen und danach wieder nach hinten außen bewegen (je nach Beweglichkeit auch über die Vertikale hinaus).

Der Qualitätsverbund Netzwerk im Alter - Pankow e.V. (QVNA e.V.) ist ein gemeinnütziger Verein und engagiert sich seit dem Jahr 2000 für eine bessere gesundheitliche und soziale Versorgung in Berlin Pankow. Der QVNA e.V. arbeitet aktuell mit 63 Mitgliedseinrichtungen der Gesundheits- und Sozialversorgung zusammen, um eine wohnortnahe und koordinierte Versorgung von Pankower Bürgerinnen und Bürger, die akut oder chronisch krank, pflege- und/oder rehabilitationsbedürftig sind und deren Angehörige zu gewährleisten. Zu den Mitgliedern des QVNA e.V. zählen ambulante Pflegedienste, Altenpflegeheime, Kurzzeit- und Tagespflegeeinrichtungen, Krankenhäuser, Therapeuten, betreute Wohnformen und Seniorenwohnanlagen. Dem QVNA e.V. geht es um die stetige Verbesserung der Qualität in der Versorgung, Beratung, Betreuung und Begleitung durch die verbindliche regionale und wohnortnahe Vernetzung von Pflege- und Gesundheitseinrichtungen sowie der Information und Aufklärung von Bürgerinnen und Bürgern. Insbesondere bieten wir für Menschen mit einem Schlaganfall sowie deren Angehörigen besondere Angebote der Unterstützung. Sie erhalten kostenfrei u.a. von uns:

- Informationen und wohnortnahe Kontakte wenn Sie Fragen zur gesundheitlichen Versorgung und Pflege in Pankow haben,
- konkrete Ansprechpartner in den Mitgliedseinrichtungen bei u.a. Schlaganfall,
- eine umfassende Informationsbroschüre zur Versorgung in Pankow,
- Informationsleitfaden Schlaganfall, welcher über Versorgungsangebote aufklärt und spezialisierte Kontakte bietet,
- Stadtpläne mit den regionalen Versorgungsangeboten, Beratungsstellen und weiteren Kontakten zur Hilfe und Unterstützung,
- Gesundheits-Pass für das Krankheitsbild Schlaganfall,
- QVNA Café - Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene,
- Informationsplattform Schlaganfall auf der Homepage des QVNA e.V.,
- Onlinegestütztes Suchportal zum Finden von wohnortnahen und spezialisierten Versorgungsangeboten bei Schlaganfall,
- Informationsveranstaltungen zu Themen der Gesundheitsförderung und Pflege und
- informative Leistungsbeschreibungen der Mitgliedseinrichtungen für die Pflege, Therapie und Betreuung Schlaganfall.

Wir informieren Sie gern! Bei uns fällt keiner durchs Netz!  
Geschäftsstelle QVNA e.V., Tel.: 030 / 474 88 77 0  
E-Mail: kontakt@qvnia.de, Internet: www.qvnia.de

QVNA  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.



## Armbeugemuskulatur:



Das Thera-Band wird unter den Füßen fixiert. Mit leicht gebeugtem Ellenbogen wird das Thera-Band leicht gestrafft gehalten. Die Arme werden gebeugt und führen das Thera-Band in Richtung Schulter. Die Oberarme liegen dabei am Körper an.

## Hüft- und Gesäßmuskulatur:



Das Thera-Band wird zu einer Schlaufe gebunden und oberhalb der Knie fixiert. Die Knie sollen dabei schulterbreit auseinander stehen. Aus dieser Position wird das Bein seitlich, soweit es die Hüftbeweglichkeit zulässt, nach außen geführt. Oberkörper und Becken bleiben fixiert. Diese Übung kann bei guter Koordination auch im Stehen durchgeführt werden.

## Rückenmuskulatur:



Das Thera-Band wird, wenn möglich, auf Höhe der Brust vor dem Körper fixiert (z.B. Türklinke, Heizungskörper). Das Thera-Band wird mit nach vorn ausgestreckten Armen gegriffen. Hüftbreite Standposition einnehmen und Oberkörper aufrecht halten. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Die völlig ausgestreckten Arme nach hinten führen. Wenn sich die Schulterblätter am Ende dieser Phase nicht weiter zurückbewegen lassen, ist der Endpunkt erreicht. Anschließend die Arme in die ursprüngliche Position zurückführen.

## Bein- und Bauchmuskulatur:



Die Gewichtsbelastung ist gleichmäßig über die Fußsohle verteilt. Das Thera-Band etwas mehr als schulterbreit greifen. Blick gerade aus. Beugung im Hüft- und Kniegelenk. Aus dieser Ausgangsposition eine Streckung in Hüft- und Kniegelenk seitlich durch eine 90° Rotation der Hüfte vollziehen. Der Kopf folgt der Rotation des Rumpfes. Der Rücken bleibt permanent gerade. Abwechselnd die Rotationskniebeuge nach links und rechts.

## Rückenstreckermuskulatur:



Das Thera-Band wird unter den Füßen fixiert. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt und die Arme sind im 90° Winkel nach Oberkörper gestreckt. Nun wird der Oberkörper ohne die Streckung der Arme zu verlieren aufgerichtet. Beim Aufrichten ist darauf zu achten, dass der Oberkörper Wirbel für Wirbel vom unteren Ende der Wirbelsäule aufgerichtet wird. Danach wieder zurück in die Ausgangsstellung.

## Halsmuskulatur:



Die Beine sind parallel, die Knie sind leicht gebeugt. Bauch und Gesäß sind angespannt. Das Thera-Band wird glatt an den Hinterkopf aufgelegt. Das Thera-Band wird kurz gegriffen und aus der Ausgangsposition nach vorne gezogen. Die Halswirbelsäule stabilisiert gegen den aufgebauten Zug des Thera-Bandes. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Kopf wird abwechselnd nach rechts und links gedreht.

Bis zu 270.000 Schlaganfälle ereignen sich nach aktuellen Berechnungen jährlich in Deutschland, etwa 200.000 davon sind Erstmalige. Im Bezirk Berlin-Pankow erleiden jedes Jahr ca. 1100 Menschen einen Schlaganfall. Ein Risikofaktor dafür ist unter anderem der alltägliche Bewegungsmangel. Eine regelmäßige Bewegung senkt demnach das Risiko, einen weiteren Schlaganfall zu erleiden.

Besonders nach einem solchen Ereignis ist es sinnvoll, durch spezielles Muskeltraining die Muskelausdauer zu erhöhen und die Körperbalance zu verbessern.

Dieses Bewegungsprogramm soll Ihnen dabei helfen, Ihre Mobilität im Alltag zu erhalten und/oder zu verbessern.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt in ihren Gesundheitsprogrammen für Anfänger eine wöchentliche Trainingszeit von 60 Minuten. Eine Trainings- oder Bewegungseinheit sollte mind. 10 Minuten aber max. 30 Minuten dauern. Somit empfiehlt es sich, das Bewegungsprogramm 2-5-mal pro Woche zu wiederholen.

Da sie im Alltag einige Muskelgruppen stärker nutzen als andere, wird die Anzahl der Wiederholungen bei den Übungen variiert. (werden sie bei manchen Übungen mehr Wiederholungen schaffen als bei anderen.) Stellt sich ein Ermüdungsgefühl ein, sollte die Übung beendet werden und mit der nächsten fortgefahren werden. Sie können zwischendurch auch eine Pause einlegen.

Bitte beachten Sie, dass jede Person mit einem Schlaganfall ganz individuelle Voraussetzungen mit sich bringt. Die Anzahl der Wiederholungen soll sich nach Ihrem eigenen subjektiven Empfinden richten und kann je nach Tagesform variieren.

Wenn Sie mehr als 30 Wiederholungen pro Übung durchführen können, sollten Sie das Thera-Band etwas kürzer greifen und die Belastung etwas erhöhen.

Vor Durchführung dieser Übungen sprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt und/oder Therapeuten. Bei Einschränkungen (Spastik, Koordinationsstörung oder ähnlichem) bedarf es einer Anpassung der Übungen und/oder einer gesonderten Therapie. Für Fragen stehen Ihnen gerne der QVNA e.V. und Hempel Gesundheitspartner zur Verfügung.



Sanitätshaus · Mobilität & Reha-technik · Orthopädie Technik  
Orthopädie Schultechnik · Home Care · Prävention & Lifestyle  
Sportwissenschaftliche Diagnostik  
Physio- & Ergotherapie · Neuro-Rehabilitation · Reha-Sport  
Bewegungsanalyse  
Fachvorträge · Fortbildungen

gefördert von:  
Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales  
berlin  
Berliner Sparkasse

SO INDIVIDUELL DER MENSCH  
SO VIELFÄLTIG DIE MÖGLICHKEITEN  
Analyse, Beratung, Therapie und Hilfsmittel -  
lückenlos und zielführend

Hempel tut gut

Hempel GesundheitsPartner GmbH  
Prinzenallee 84 · 13357 Berlin  
Tel. 030 / 49 76 94 100  
info@hempel-berlin.de

Hempel  
GesundheitsPartner  
www.hempel-berlin.de

## Armstreckermuskulatur:



Stabile Schrittstellung einnehmen. Das Thera-Band wird mittig unter dem Fuß fixiert. Die Arme sind nach vorne leicht angewinkelt. Aus dieser Position werden die Arme nach hinten gestreckt. Die Handgelenke bleiben fixiert und bilden eine Linie mit den Unterarmen. Anschließend wird das Thera-Band wieder bis zur Ausgangsposition zurückbewegt.

## Bauchmuskulatur:



Das Thera-Band ist unter den Füßen fixiert und wird überkreuzt über den Rücken und der Schulter nach vorne geführt. Dort wird es von beiden Händen vor der Brust gehalten. In aufrechter Position den Oberkörper rückengerade bis zu einem Winkel von ca. 45° nach vorne führen.

## Fingermuskulatur:



Das Thera-Band über die geschlossene Faust ziehen. Nun die Finger gegen den Druck des Thera-Bandes sternförmig ausstrecken. Die Position kurz halten und dann wieder zurück in die Ausgangsstellung gehen.

BEWEGUNGSPROGRAMM  
AUS DEM REHASPORT FÜR  
MEHR MOBILITÄT UND  
MUSKELAUSDAUER IM  
ALLTAG NACH EINEM  
SCHLAGANFALL



Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Das Bewegungsprogramm für Schlaganfallbetroffene wurde entwickelt von:

QVNA  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.  
Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin  
Tel.: 030 / 474 88 77 - 0  
Fax: 030 / 474 88 77 - 2  
Internet: www.qvnia.de  
E-Mail: kontakt@qvnia.de

Hempel  
GesundheitsPartner  
Prinzenallee 84, 13357 Berlin  
Tel.: 030 / 497 694 - 100  
Fax: 030 / 497 694 - 30  
info@hempel-berlin.de  
www.hempel-berlin.de