

Bewegungsübungen für Parkinsonpatient:innen

Klinik für Neurologie

Übersicht der Übungen

Koordination

Hand-Auge	4
Hand-Hand	5
Hand zum Knie	6
Dynamische Gleichgewichtsübung in Schrittstellung	7

Mobilisation

Lastzug hinter dem Kopf mit Stab	8
Rumpfrotation mit Stab hinter dem Körper	9
Rumpfrotation mit Stab vor dem Körper	10

Dehnung

Brustöffner mit Theraband	11
Aufrichtungsübung an der Wand	12

Kräftigung

Kräftigung Bizeps	13
Wadenheben im Stand	14
Stufentritt	15
Seilzug	16
Aufstehübung vom Stuhl	17
Kräftigung Trizeps	18

□ Hand-Auge (Koordination)

Im Sitzen durchführen



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen

Info

Koordinationsübungen helfen die Reaktionsfähigkeit zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern.



- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung
- Arm locker vor dem Körper



- den Ball leicht über Kopfhöhe werfen und mit der selben Hand fangen
- 3 x 12 Wiederholungen pro Seite

- **Alternativ:**
Den Ball von rechts nach links werfen und fangen



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Hand-Hand (Koordination)

Im Sitzen durchführen



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen

Info

Koordinationsübungen helfen die Reaktionsfähigkeit zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern.



- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung



- Arme seitlich auf Schulterhöhe gestreckt



- Gegenstand (z.B. Ball) wechselweise von einer Hand zur anderen reichen
- 3 x 12 Wiederholungen pro Seite



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Hand zum Knie (Koordination)



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen
- Arm auf Schulterhöhe



- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung



- rechte Hand berührt linkes Knie und im Wechsel linke Hand rechtes Knie
- 3 x 12 Wiederholungen pro Seite



- **Alternativ:** Knie anheben

Im Sitzen durchführen

Info

Koordinationsübungen helfen die Reaktionsfähigkeit zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern.



So bitte nicht!

Kopf nicht nach vorne strecken!



Hier geht es zur Video-Anleitung

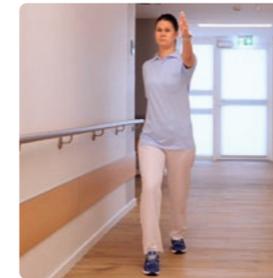
□ Dynamische Gleichgewichtsübung in Schrittstellung (Koordination)



- mit aufrechtem Oberkörper in Schrittstellung begeben



- vorderes Knie ist leicht gebeugt, hinteres Knie ist gestreckt



- Position etwa 10–20 Sekunden halten
- Seitenwechsel
- 3 x pro Seite



- **Gib acht:** Sohlen sollten auf dem Boden bleiben

Info

Koordinationsübungen helfen die Reaktionsfähigkeit zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern.



So bitte nicht!

Füße auf einer Linie halten!
Nicht verdrehen!



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Lastzug hinter dem Kopf mit Stab (Mobilisation)

Im Sitzen durchführen



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen
- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung

Info

Mobilisationsübungen helfen die Beweglichkeit zu verbessern.



- Stab mit gestreckten Armen hinter dem Kopf halten



- Stab hinterm Kopf Richtung Schultern ziehen
- Kopf aufrecht halten, geradeaus blicken
- 3 x 12 Wiederholungen



- **Gib acht:**
Kein Hohlkreuz



So bitte nicht!

Kinn nicht auf die Brust neigen!



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Rumpfrotation mit Stab hinter dem Körper (Mobilisation)

Im Sitzen durchführen



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen

Info

Mobilisationsübungen helfen die Beweglichkeit zu verbessern.



- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung



- Stab hinter dem Rücken in die Ellenbeugen legen
- Oberkörper nach rechts und links drehen



- Kopf schaut dem Stab hinterher
- 3 x 12 Wiederholungen



So bitte nicht!

Nicht anlehnen!



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Rumpfrotation mit Stab vor dem Körper (Mobilisation)

Im Sitzen durchführen



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen

Info

Rotationsübungen dienen dazu, den Bewegungsumfang zu erhöhen, daher sollte hier eine maximale Rotation versucht werden.



- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung



- Stab auf Brusthöhe halten
- Oberkörper nach rechts und links drehen



- Kopf schaut dem Stab hinterher
- 3 x 12 Wiederholungen



So bitte nicht!
Nicht anlehnen!



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Brustöffner mit Theraband (Dehnung)



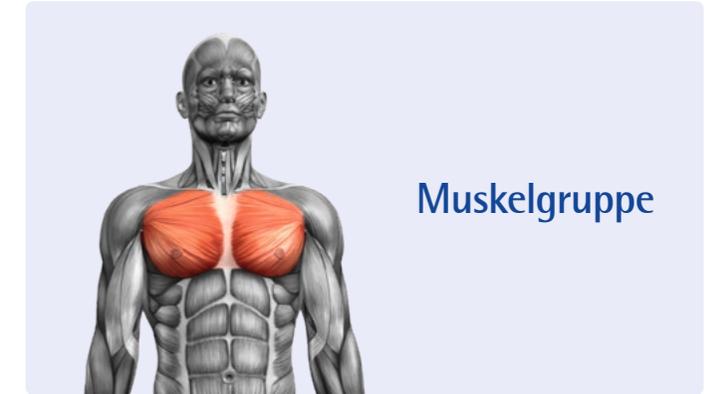
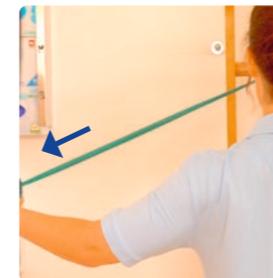
- hüftbreiter Stand mit aufrechtem Oberkörper
- Theraband seitlich nach hinten ziehen, dabei die Schulterblätter zusammenziehen und die Daumen nach oben richten



- Dehnung des Brustmuskels kurz halten
- Stand bleibt dabei stabil



- Kopf aufrecht halten, geradeaus blicken
- 3 x 12 Wiederholungen



Hier geht es zur Video-Anleitung

□ Aufrichtungsübung an der Wand (Dehnung)



- hüftbreiter Stand



- aufrechter Oberkörper
- Hände auf Brusthöhe an die Wand legen



- Hände an der Wand nach oben schieben
- Streckung kurz halten und Hände wieder langsam an der Wand runter schieben
- 3 x 12 Wiederholungen



- **Gib acht:**
Füße sollten auf dem Boden bleiben



□ Kräftigung Bizeps (Kräftigung)



- hüftbreiter Stand mit aufrechtem Oberkörper, Arme nah am Körper halten
- Handgelenke gerade halten



- Hand zur Schulter ziehen (Ellenbogen beugen und kurz halten)



- 3 x 12 Wiederholungen pro Seite



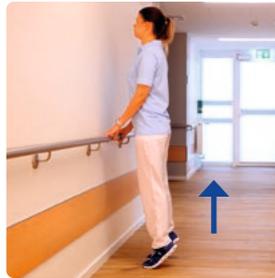
- Ellenbogen am Körper anlegen



□ Wadenheben im Stand (Kräftigung)



- hüftbreiter Stand mit aufrechtem Oberkörper



- Gewicht auf die Zehenspitzen verlagern
- Position auf den Zehenspitzen kurz halten



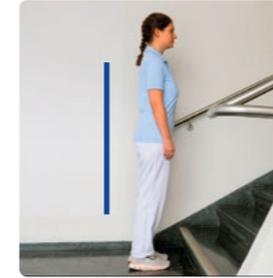
- langsam wieder auf die Ferse sinken
- 3 x 12 Wiederholungen



- Gib acht: Fußgelenke stabil halten!



□ Stufentritt (Kräftigung)



- hüftbreiter Stand mit aufrechtem Oberkörper vor der Treppe



- mit den Füßen abwechselnd auf die erste Stufe auf und absteigen



- Blick nach vorne
- 3 x 12 Wiederholungen



- Gib acht: Wenn möglich am Geländer festhalten



□ Seilzug (Kräftigung)



- hüftbreiter Stand mit aufrechtem Oberkörper
- Arme angewinkelt vor dem Körper auf Schulterhöhe



- das Theraband mit stabilem Handgelenk neben dem Körper nach hinten ziehen, dabei die Schulterblätter zusammenziehen



- Stand bleibt dabei stabil



- Kopf aufrecht halten, geradeaus blicken
- 3 x 12 Wiederholungen



□ Aufstehübung vom Stuhl (Kräftigung)



- aufrechte Sitzposition, ohne anzulehnen



- Hüfte Knie in 90 Grad Stellung
- Füße hüftbreit auseinander



- Arme auf die Lehnen stützen
- Körpergewicht nach vorne verlagern
- aus den Beinen heraus hochdrücken



- langsam wieder hinsetzen
- 3 x 12 Wiederholungen



☐ Kräftigung Trizeps (Kräftigung)

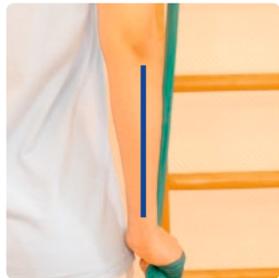


- hüftbreiter Stand mit aufrechtem Oberkörper, Arme nah am Körper halten

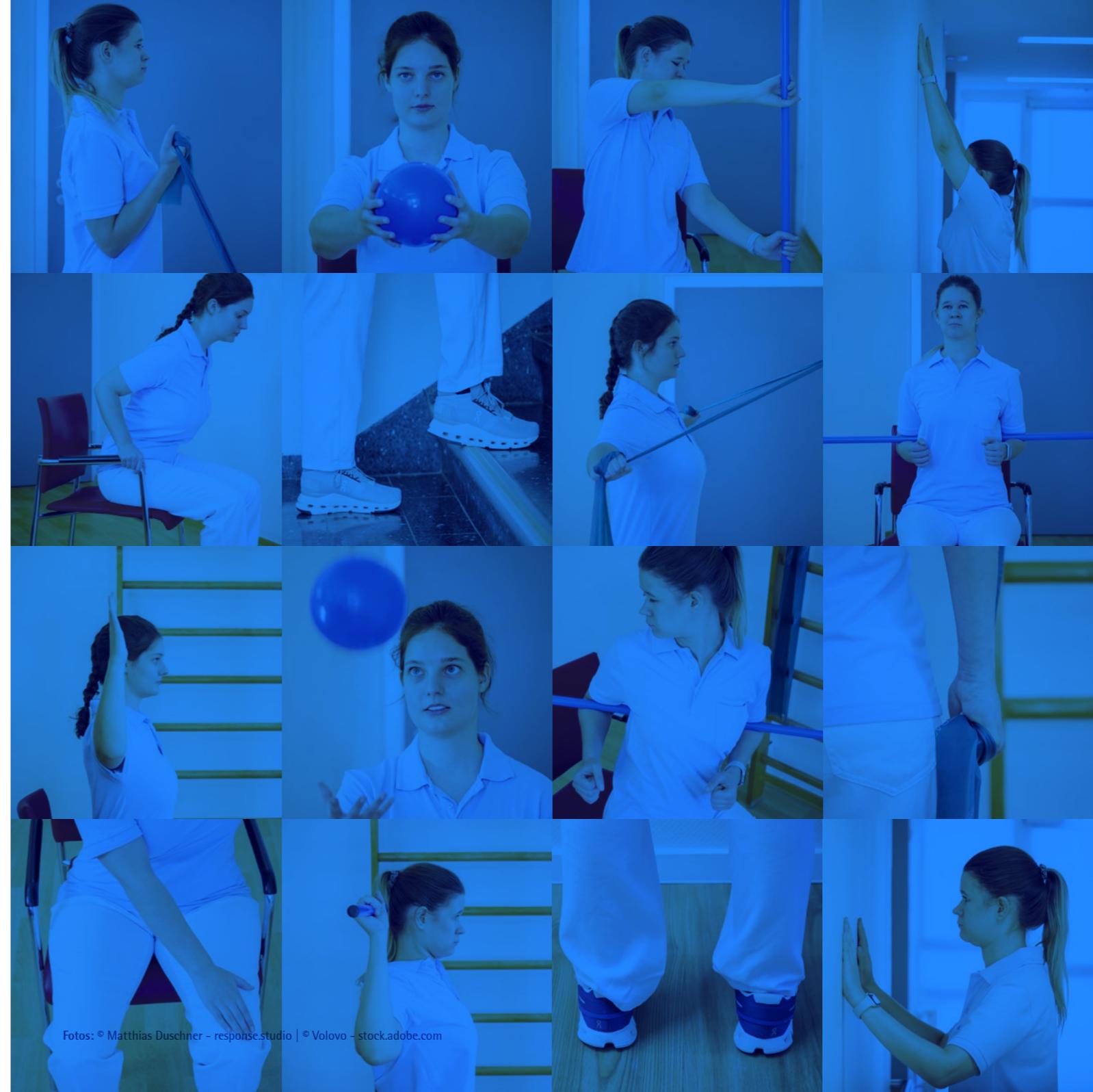


- Arm bei stabilem Handgelenk gestreckt nach hinten ziehen und kurz halten

- 3 x 12 Wiederholungen pro Seite



- Gib acht: Hand sollten auf Körperhöhe bleiben



Mit Ihnen in Bewegung – verlässlich an Ihrer Seite



St. Josef Krankenhaus Kupferdreh

Heidbergweg 22–24
45257 Essen

www.contilia.de

Klinik für Neurologie

Fon 0201 455-1701
Fax 0201 455-2954

sekretariat.neurologie.kkrh@contilia.de

Contilia Therapie und Reha GmbH

Fon 0201 455-1845
Fax 0201 455-1847

ctr.ku@contilia.de