

Patienteninfo: Fünf Übungen für mehr Mobilität

Für ältere Menschen ist es wichtig, die Beweglichkeit, besonders die des Rückens und der Füße, so weit wie möglich auszubauen oder verloren gegangene Flexibilität wieder zu erlangen. Um Mobilität zu erhalten, sind tägliche Spaziergänge ohne Last in den Händen und mit frei schwingenden Armen ein probates Mittel. Jedoch braucht der Bewegungsapparat häufig zusätzlich einige wenige gezielte Übungen, die im Folgenden vorgestellt werden sollen. Sie wenden sich gezielt an die Körperpartien, die dazu neigen, steif zu werden, und brauchen nicht viel Zeit, sind jedoch äußerst effektiv. Gerade die tägliche Fußübung trägt viel dazu bei, die Elastizität der Füße zu fördern bzw. zu erhalten.

Übung 1: Für die Brustwirbelsäule

Die Teetasse nach hinten reichen

- Setzen Sie sich stabil auf einen Stuhl.
- Strecken Sie einen Arm nach vorne aus.
- Die Handfläche zeigt dabei nach oben, der Daumen ist abgespreizt.
- Richten Sie sich gerade auf und heben Sie das Brustbein.
- Atmen Sie ein.
- Beim Ausatmen führen Sie den Arm in einem weiten Bogen nach hinten führen und drehen den Oberkörper dabei mit.
- Der Blick folgt der Hand, die Handfläche bleibt nach oben ausgerichtet.
- Beim Einatmen drehen Sie den Arm wieder nach vorne und heben das Brustbein.
- Abwechselnd auf jeder Seite 4-mal „die Teetasse nach hinten reichen“.
- Tipp: Unter Berücksichtigung der Atmung ist die Übung effektiver; dies kann aber auch weggelassen werden.

Übung 2: Für Brustwirbelsäule und Rippen

Weiter Seitbogen

- Stellen Sie sich hüftbreit hin.
- Schieben Sie die Füße in den Boden und stabilisieren Sie das Becken, indem Sie leicht den Unterbauch anspannen.
- Strecken Sie die Arme nach oben, führen Sie die Handflächen zusammen oder strecken Sie die Arme kraftvoll nach oben.
- Atmen Sie ein und heben Sie dabei das Brustbein.
- Mit der Ausatmung neigen Sie sich langsam zur Seite und halten diese Stellung 4–5 lange Atemzüge. Dabei atmen Sie tief in die Rippen.
- Kommen Sie während einer Einatmung wieder nach oben und wechseln Sie während der Ausatmung die Seite.

Übung 3: Dehnung der Brustmuskulatur

Galionsfigur

- Stellen Sie sich hin und drücken Sie die Fußsohlen in den Boden.
- Stabilisieren Sie das Becken, indem Sie leicht den Unterbauch anspannen.
- Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus.
- Die Handflächen zeigen nach oben.
- Machen Sie eine stolze Brust.
- Bringen Sie die Daumen nach hinten, bis in der Brust (unterhalb der Schlüsselbeine) ein Dehnungsgefühl entsteht.
- Halten Sie diese Position 4–5 lange Atemzüge.

Übung 4: Für Füße und Sprunggelenke

Den Ball rollen

- Setzen Sie sich stabil auf einen Stuhl.
- Stimulieren Sie die Fußsohle mit einem Igelball (im Idealfall, ansonsten etwas anderes Stabiles und Faustgroßes verwenden, das gut auf dem Boden gerollt

werden kann), indem Sie den Fuß mit sanftem Druck auf dem Ball rollen.

- Beschreiben Sie abwechselnd Kreise und rollen Sie den Ball nach vorne, hinten und zu den Seiten.
- Bearbeiten Sie beide Seiten ca. 5 Minuten.

Übung 5: Hüfte lockern und Gesäßmuskeln dehnen

Fuß-Knie-Übung

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf (ungefähr so entfernt, dass die Mittelfinger die Hacken berühren können, die Arme liegen seitlich am Körper).
- Legen Sie den rechten Fuß auf dem linken Knie ab.
- Es entsteht ein Dehnungsgefühl im rechten Po.
- Falls es noch nicht im Po zieht, greifen Sie den linken Oberschenkel von unten und ziehen bei angespannter Unterbauchmuskulatur (Schambein leicht zum Bauchnabel ziehen, minimale Bewegung) das Bein sanft an.
- Halten Sie diese Position ca. 3 Minuten.
- Dehnen Sie danach die andere Seite.
- Tipp: Machen Sie diese Übung morgens oder abends im Bett.

Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-108050>

Lana Melcher
Hamburg

Mit den besten Grüßen überreicht durch

