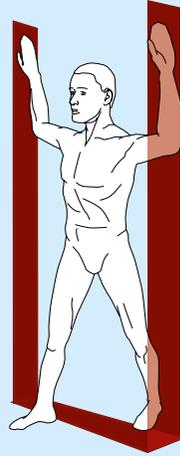


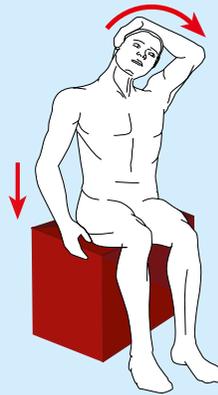
## Dehnungen

Stand im Türrahmen in Schrittstellung, Arme in U-Halte rechtwinklig an Rahmen lehnen, soweit Gewicht nach vorn verlagern bis leichtes! Ziehen im vorderen Brustbereich zu spüren ist



## Ausgangsstellung: Sitz auf Hocker oder Stuhl

Kopf zur linken Seite neigen, rechten Arm nach unten schieben bzw. unter Sitzfläche festhalten, linker Arm greift zum rechten Ohr, so dass die flache Hand an der rechten Kopfseite liegt, analog andere Seite



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.  
Ihr Reha-Team

# Rehabilitationsklinik „Garder See“ GmbH



Fachabteilungen für Orthopädie, Onkologie, Pulmologie, Gastroenterologie und Psychosomatik



Lymphödemprophylaxe

## Entstauungsübungen

Voraussetzung für eine wirkungsvolle Bewegungstherapie ist das Tragen einer Kompressionsbandage oder eines maßgefertigten Kompressionsstrumpfes.

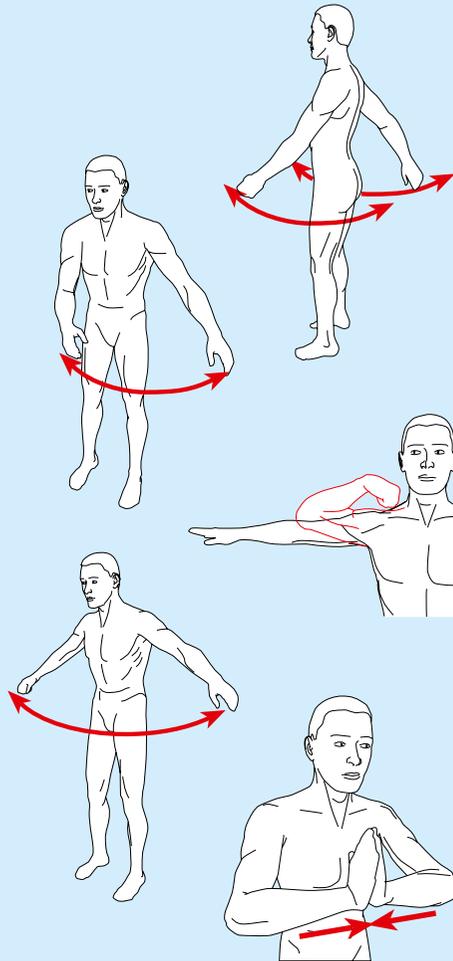
Die Gymnastikübungen sollten ca. 10–15 Min. dauern.

**Atemübungen:** zwischen den Übungen kleine Pausen machen und dabei ruhig durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen

- Hände flach auf die Brust, Bauch, Flanken oder Rücken legen und ganz bewußt die Atmung in diese Region lenken, wo die Hände liegen; 3-4 Atemzüge sind ausreichend

### Übungen ohne Gerät

- Schultern kreisen und Kopf dabei langsam nach links und rechts drehen
- Arme neben dem Körper vor- und zurückschwingen
- Arme vor dem Körper schwingen, beide Arme in eine Richtung oder über Kreuz (entgegengesetzt)
- Arme in alle Richtungen ausstrecken und dabei mit den Händen pumpen
- Beugen und Strecken des Unterarmes (geschlossene Hand zur Schulter, gestreckte Hand nach unten bzw. zur Seite)
- Drehen des Unterarmes (Handfläche zeigt nach oben bzw. nach unten)
- Drehen des Oberarmes (Handfläche zeigt nach vorn bzw. nach hinten)
- Kreisen im Handgelenk
- Spreizen der Finger und eine Faust machen
- Hände falten und zusammendrücken



### Übungen mit dem Stab (Besenstiel o. ä.)

- Stab um den Körper herum geben, links und rechts herum
- neben dem Körper vor- und zurückschwingen
- vor dem Körper schwingen (Oberkörper leicht vorbeugen)
- waagrecht halten und an die Schultern tippen und wieder wegstrecken, links vor, rechts, vor usw.
- waagrecht halten und aus dem Handgelenk drehen, vor- und rückwärts
- waagrecht halten und nach innen und außen greifen
- Stab mit beiden Händen zur rechten, linken Seite drehen
- paddeln und rudern mit dem Stab vor- und rückwärts
- Stab am Ende mit rechter/linker Hand fassen, mit rechter Hand über rechte Schulter geben und mit der linken Hand Stab hinter dem Rücken greifen und wieder vorholen, mit linker Hand über linke Schulter geben und mit der rechten Hand Stab hinter dem Rücken greifen und wieder vorholen
- Stab hinter dem Rücken mit beiden Händen fassen, Arme sind gestreckt und Stab nach hinten ziehen (nur bis zur Schmerzgrenze)

