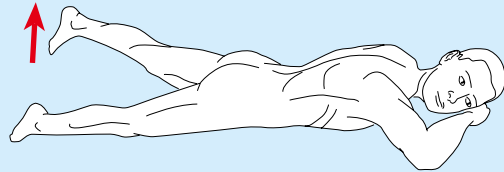


Bauchlage, linke Wange liegt auf dem rechten Handrücken, linker Arm liegt neben dem Körper

Übung: siehe vorherige Übung 1.–5. analog ausführen

Danach wieder Rückenlage einnehmen und Auflagefläche erspüren.

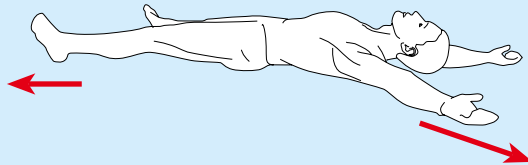


Wie nehmen Sie nach diesen Übungen Ihren Körper wahr? Gibt es Veränderungen?  
Wie liegt der Lendenbereich nun auf der Unterlage auf?

Rückenlage, Arme nach oben ausstrecken, sie liegen wie ein großes „X“

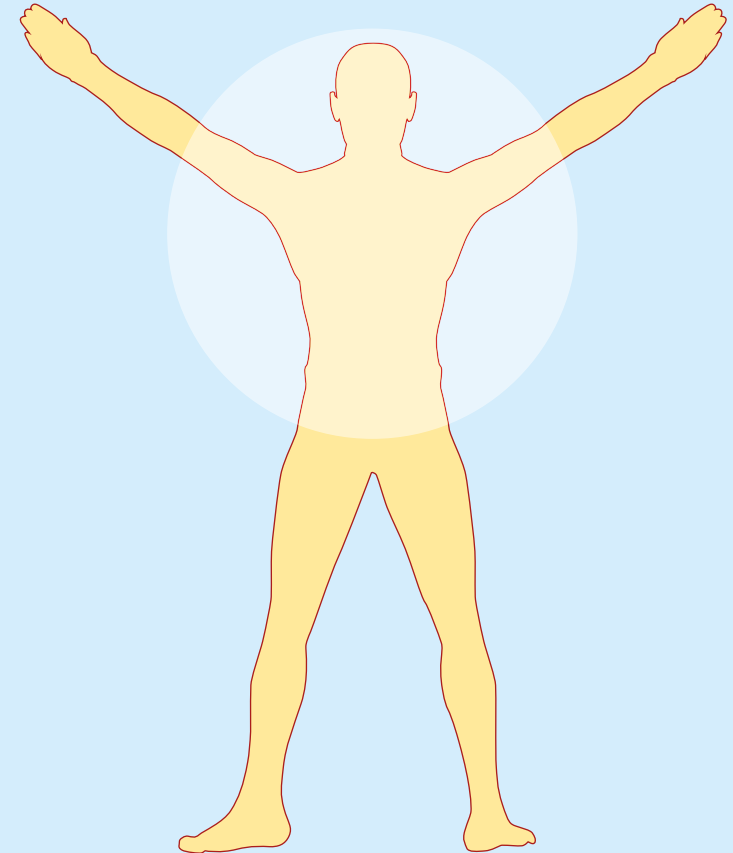
Übung:

1. rechtes Bein „verlängern“,  
indem die Ferse nach unten herausgeschoben wird, 10x wiederholen
  2. linken Arm „verlängern“,  
indem er nach oben herausgeschoben wird, 10x wiederholen
  3. linkes Bein „verlängern“,  
indem die Ferse nach unten herausgeschoben wird, 10x wiederholen
  4. rechten Arm „verlängern“,  
indem er nach oben herausgeschoben wird, 10x wiederholen
  5. Übung 1–4 je 1x nacheinander ausführen,  
d.h. die Bewegungsrichtungen fließend zusammenbringen, 10x wiederholen
- Zum Schluss Rückenlage einnehmen, Auflagefläche erspüren, Atmung beobachten.  
(Vergleichen mit der Ausgangssituation )



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

Ihr Reha-Team



Körperwahrnehmungsübungen

## Hausübungsprogramm Körperwahrnehmungsübungen

### Beweglich sein – bewusst gemacht durch Körperwahrnehmungsübungen

Grundlage dieser Übungen, basierend auf T. Hanna und M. Feldenkrais ist die Theorie der sensomotorischen Amnesie als Ursache von Schmerzen und Funktionsstörungen. Sensomotorische Amnesie ist ein durch Gewöhnung herbeigeführter Zustand mangelnden Erinnerungsvermögens (z. B. Wie fühlen sich bestimmte Muskelgruppen an und wie kann man sie kontrollieren?) .

Unser Bewegungssystem reagiert mit spezifischen Muskelreflexen auf tägliche Belastung. Bei ständiger Wiederholung (Dauerreiz) kommt es unter Umständen zu gewohnheitsmäßigen Muskelverspannungen, die wir willkürlich nicht entspannen können. Diese Muskelanspannungen werden im Laufe der Zeit immer unwillkürlicher und unbewusster. Die freie Beweglichkeit wird eingeschränkt. Folgen können Steifheit, Schmerzen und verminderter Bewegungsspielraum sein.

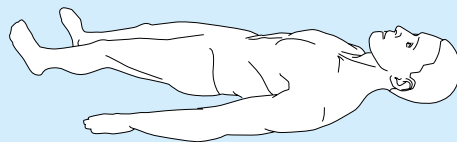
**Ziel der Übungen:** Erinnerung von vergessenen/verlernten Funktionsabläufen durch Selbstwahrnehmung/Bewegungskontrolle (bewusste kortikale Steuerung) und in Folge verbesserte Beweglichkeit und verminderte Schmerzen.

#### Wichtig für die praktische Anwendung:

- Bewegungen langsam durchführen (ca. 10 Wiederholungen pro Übung)
- geringstmögliche Anstrengung
- Bewegungen nicht erzwingen
- Pausen machen
- Abwarten der Atemreaktion - vertiefte Atmung ist positive Rückmeldung
- regelmäßiges, möglichst tägliches Training (10-15 Min.)

#### Ausgangsstellung zumerspüren der Auflageflächen:

Rückenlage mit ausgestreckten Armen und Beinen



#### Wahrnehmung:

- von den Fersen bis zum Kopf die Auflageflächen erspüren (auch im Seitenvergleich)
- Wie liegt der Lendenbereich auf der Unterlage auf?

Zwischen den einzelnen Übungen immer wieder die Auflageflächen überprüfen und auf Unterschiede achten.

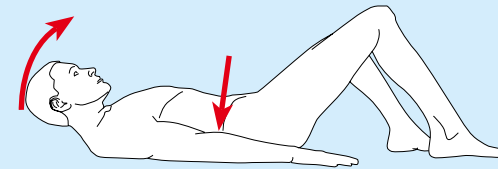
Ausführung der Übungen: (gilt für alle Übungen)

Welche Muskulatur spannt beim Ausführen der Übung an, welche entspannt sich? Spannungsweg beobachten! Wie weit überträgt sich die Spannung? Atmung beobachten.

#### Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Übung:

1. im Wechsel den Lendenbereich runterdrücken und „hohl“ machen, 10-15x wiederholen
2. beim Lendenbereich runterdrücken, Kopf mit anheben und beim „hohl“ machen Kopf wieder ablegen, 10-15x wiederholen
3. Hände unter dem Kopf verschränken und Übung 2 wiederholen, 10-15x wiederholen, danach Arme und Beine ausstrecken und Auflagefläche erspüren



#### Bauchlage, linke Wange liegt auf rechtem Handrücken, linker Arm liegt neben dem Körper

Übung:

1. den rechten Ellenbogen von der Unterlage abheben, 10x wiederholen
2. den Kopf von der Unterlage abheben, und über die rechte Schulter zu schauen, 10x wiederholen
3. rechte Hand, Kopf und den rechten Ellenbogen abheben, 10x wiederholen
4. linkes Bein von der Unterlage abheben, 10x wiederholen
5. Übung 3 und 4 zusammen ausführen, 10x wiederholen  
danach langsam wieder auf den Rücken drehen, Arme und Beine ausstrecken und Auflagefläche erspüren

