



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

Progressive Muskelrelaxation

Hausübungsprogramm progressive Muskelrelaxation

Bitte Beachten: Regelmäßig in ruhiger Atmosphäre und angenehmer Position üben (Rückenlage, Sitz). Bei jedem Ausatmen etwas mehr loslassen.

Übungsfolge

- rechte Hand zur Faust ballen
- rechten Arm anwinkeln, Oberarm ist angespannt
- linke Hand zur Faust ballen
- linken Arm anwinkeln, Oberarm ist angespannt

- Stirn in Falten ziehen, Augenbrauen nach oben ziehen
- Augenlider zusammenpressen und Nase rümpfen
- Lippen anspannen
- Kiefermuskeln anspannen (Zunge gegen den Gaumen drücken)

- Hals vorsichtig anspannen (Kopf einziehen und „dicken“ Hals machen)
- Kopf vorsichtig in Richtung rechte Schulter legen
- Kopf vorsichtig in Richtung linke Schulter legen
- Schulter anspannen: im Liegen Schulterblätter nach hinten wölben
- Schultern im Sitzen leicht hochziehen

- Bauchmuskeln anspannen, als ob ein leichter Schlag abgefangen werden soll
- Rücken vorsichtig in Richtung Hohlkreuz bewegen/gegen die Unterlage spannen

- Oberschenkel, Unterschenkel und Gesäß anspannen
- Fußspitzen werden dabei zum Körper gezogen

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die PMR ist eine wirksame Methode, um die seelische und körperliche Streßreaktion zu dämpfen. Sie führt zu einer Verringerung der psychischen und körperlichen Erregung und verbessert die Regulation des vegetativen Nervensystems.

Die PMR setzt direkt an der verspannten Muskulatur an und vermag über eine Spannungsverringerung auch langfristig den Schmerz günstig zu beeinflussen.

Die PMR schärft das Bewußtsein für die Wahrnehmung eines Spannungszustandes. Das heißt, Sie werden aufmerksamer bzw. sensibler für die Anspannung der Muskeln in allen Bereichen Ihres Körpers. Dadurch können Sie frühzeitig erkennen, wann die Anspannung zunimmt.

Entspannungstraining mit Musik

Entspannungstraining ist in doppelter Hinsicht möglich:

- in Verbindung mit einer Entspannungsmethode
 - als eigenständige/autonome Musikentspannung
- Musik im Kontext einer Entspannung kann die Wirkungen verstärken!

Musikbeispiele für Entspannungstraining

1. Zauberwelt der Berge (Artwork Gamma Design)
2. Thors - Reiki (Wonderful instrumental music for your wellness)
3. Rick Wakeman (Aspirant Sunrise/Sunshadows)
4. Relaxation Moods (A digital recording of relaxation music)