



Übungen für die Feinmotorik

Impressum

Herausgeber:

aks gesundheit GmbH

Neurologische Reha

Färbergasse 13

6850 Dornbirn

T 055 74 / 202 - 3000

Gestaltung und Illustrationen:

coop4, Gabriela Harmtodt

© 2013

Liebe Leserin, lieber Leser



Die Neurologische Reha der aks gesundheit GmbH betreut und begleitet Menschen mit neurologischen Erkrankungen seit vielen Jahren. Unser Ziel ist es, die PatientInnen in der Erreichung ihrer ganz persönlichen Ziele therapeutisch und beraterisch zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung der Selbstständigkeit und der Teilhabe im alltäglichen Leben.



Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, arbeiten wir in interdisziplinären Teams. Zur Erreichung Ihrer Ziele stehen Ihnen folgende Berufsgruppen zur Verfügung:

- » NeurologInnen
- » (Neuro)PsychologInnen
- » PhysiotherapeutInnen
- » ErgotherapeutInnen
- » LogopädInnen
- » SozialarbeiterInnen
- » (In)KontinenzberaterInnen

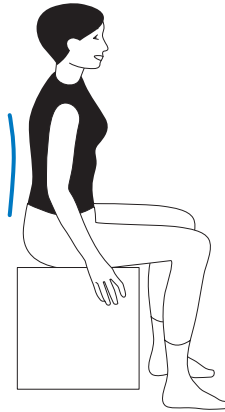


Da Ihr Engagement außerhalb der Therapieeinheit wesentlich zur Erreichung Ihrer Ziele beiträgt, unterstützen wir Sie gerne mit diesem Leitfaden. Unsere TherapeutInnen stehen Ihnen selbstverständlich jederzeit für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

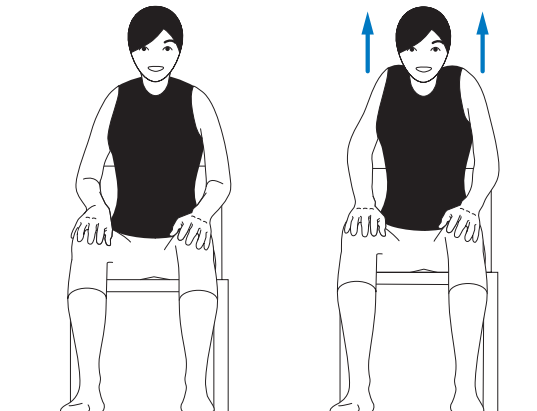
Wir wünschen Motivation und gutes Üben!

Übungen für die Feinmotorik - Aufwärmen

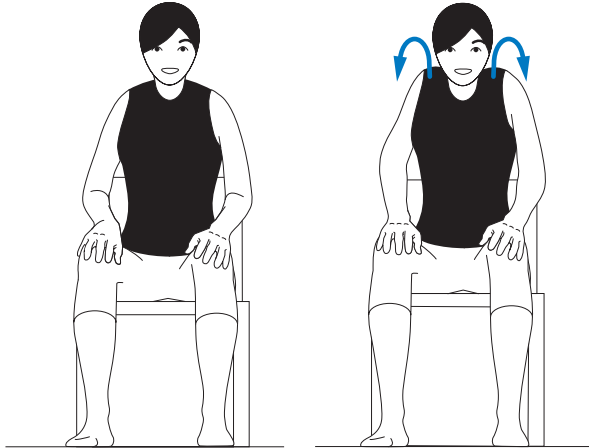
Übung 1 - Beine hüftbreit am Boden, Schultern entspannt zurück, Kinn leicht zur Brust



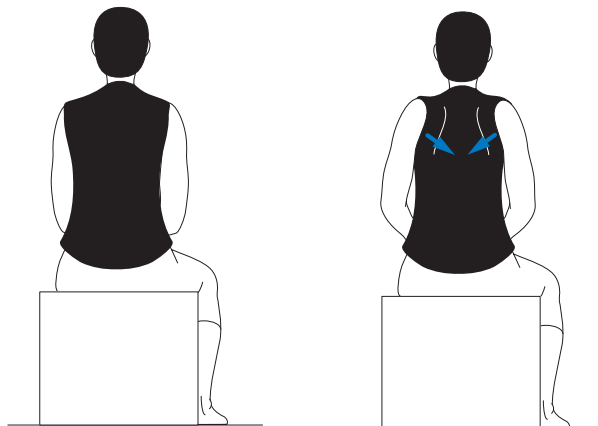
Übung 2 - Schultern nach oben ziehen,
5 Sekunden halten, entspannen



Übung 3 - Schultern nach hinten kreisen

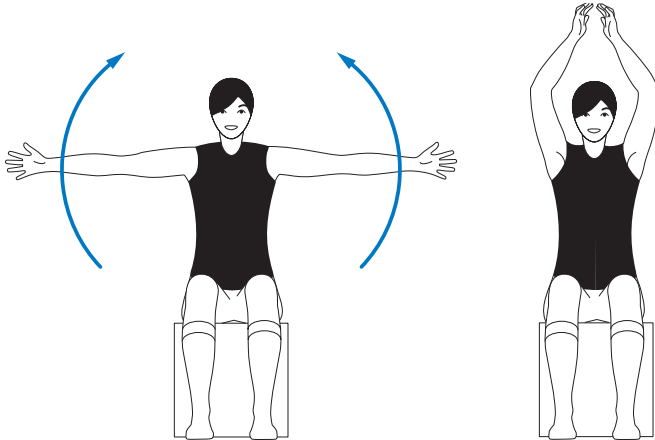


Übung 4 - Brustkorb öffnen und Schulterblätter zusammenziehen

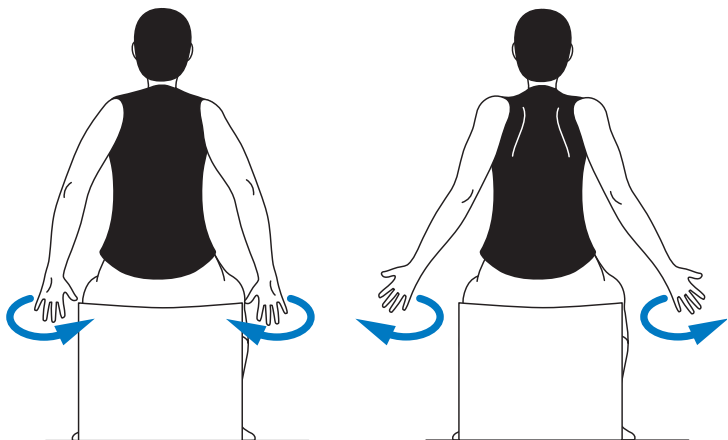


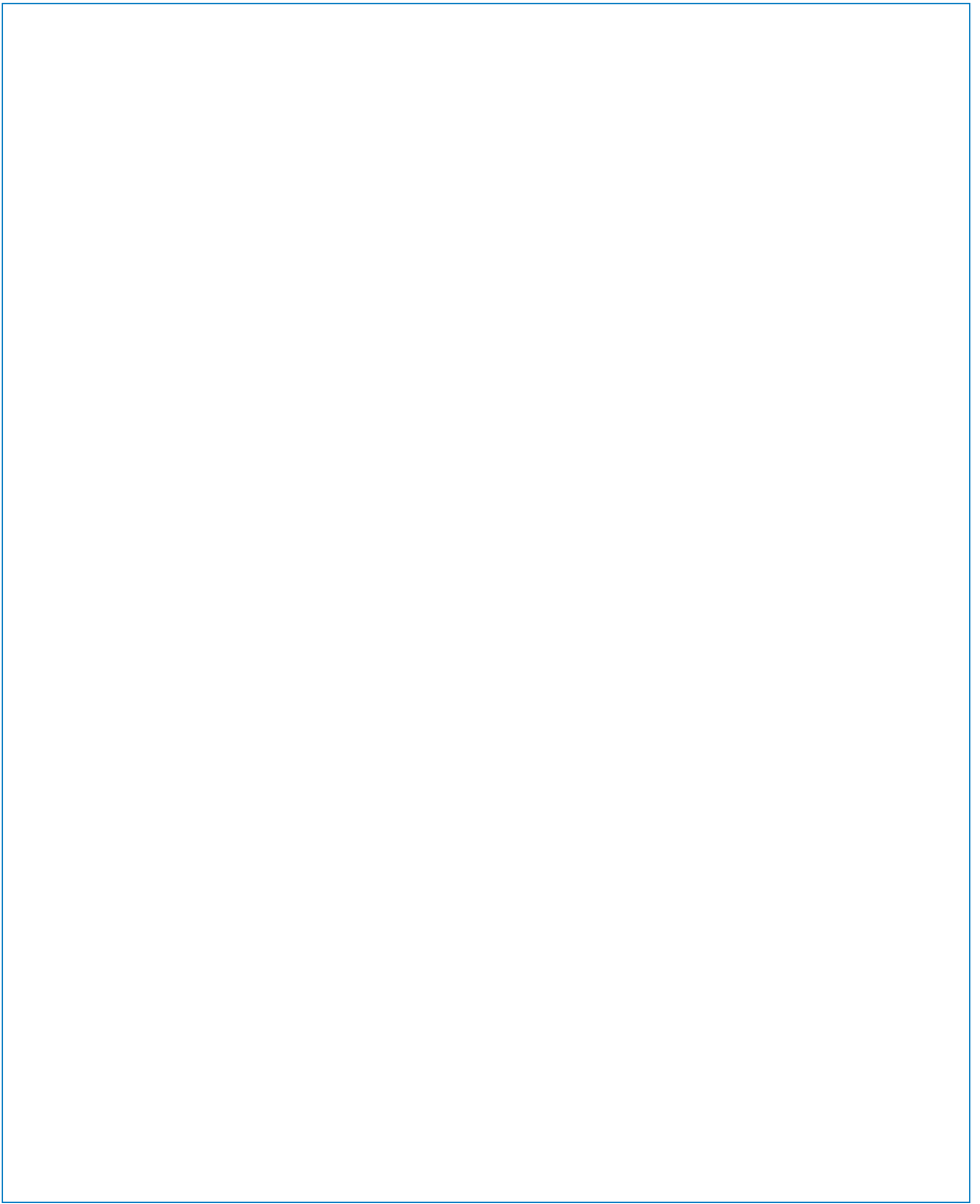
Übungen für die Feinmotorik - Aufwärmen

Übung 5 - Einatmen Arme hoch, Ausatmen Arme senken



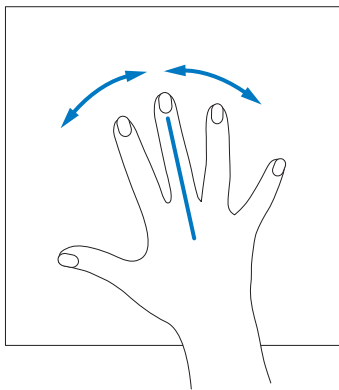
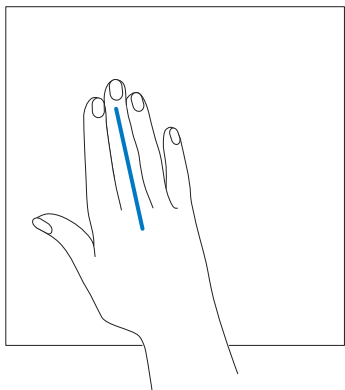
Übung 6 - Innen- und Aussenrotation der Schulter



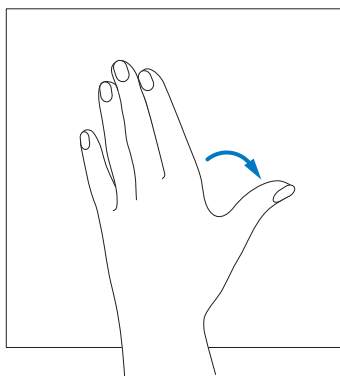
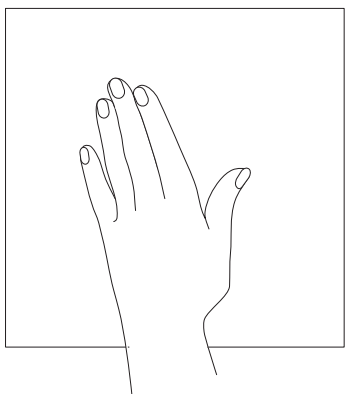


Übungen für die Feinmotorik

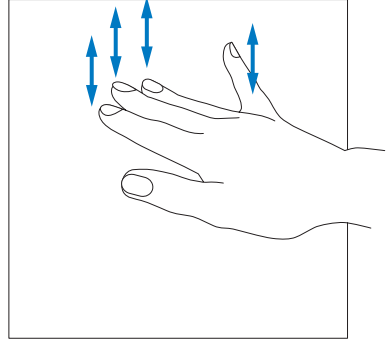
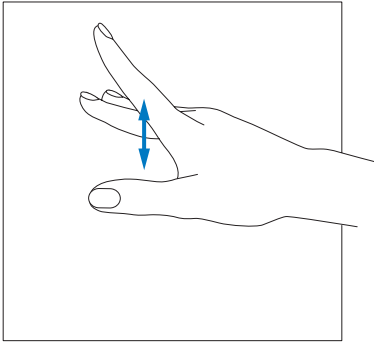
Übung 7



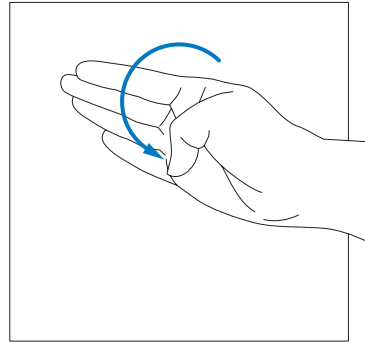
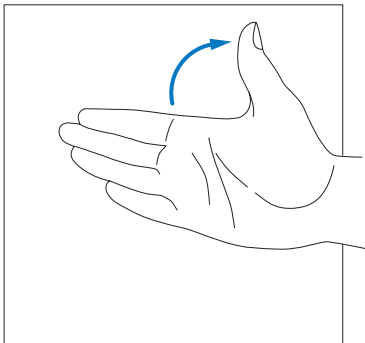
Übung 8



Übung 9

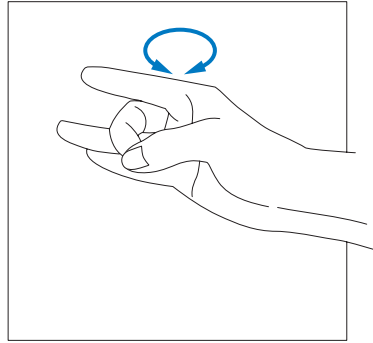
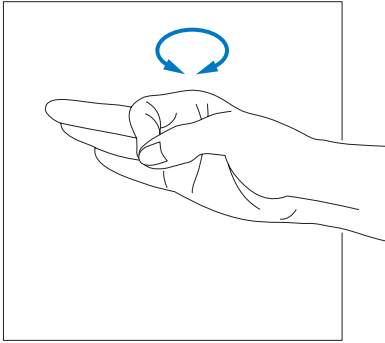


Übung 10

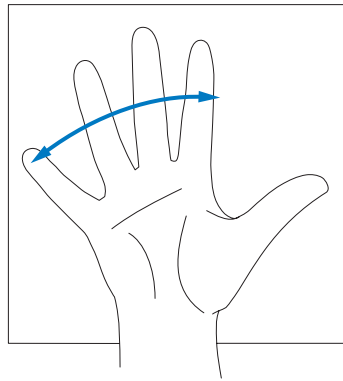
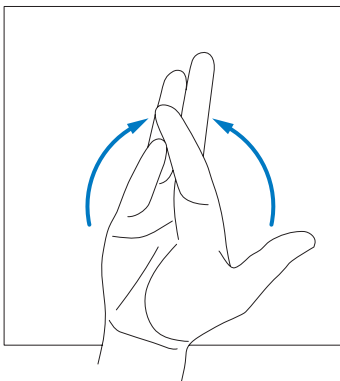


Übungen für die Feinmotorik

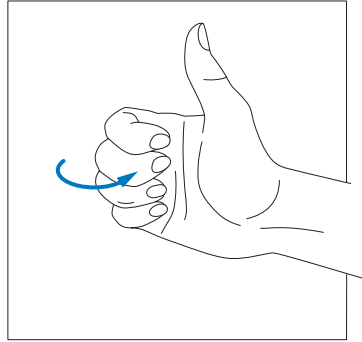
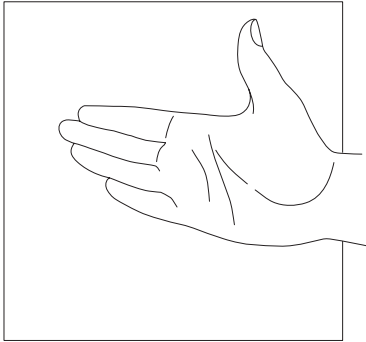
Übung 11



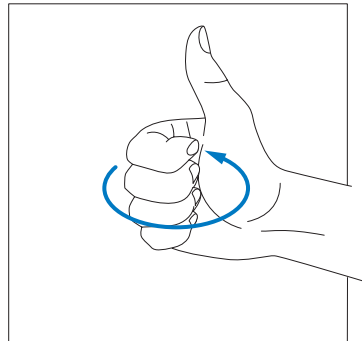
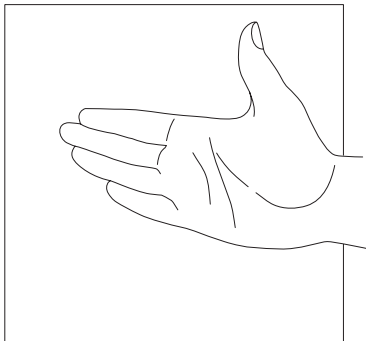
Übung 12



Übung 13

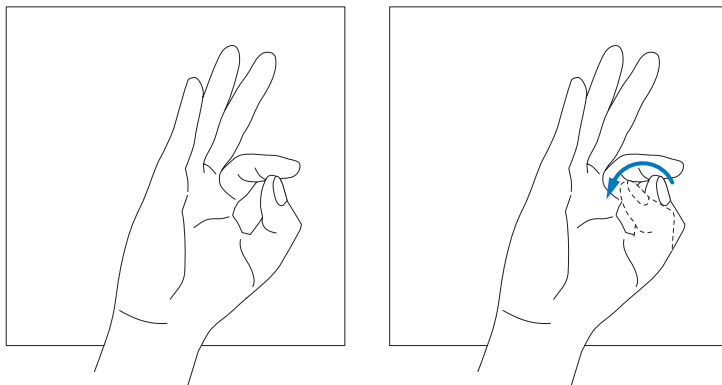


Übung 14

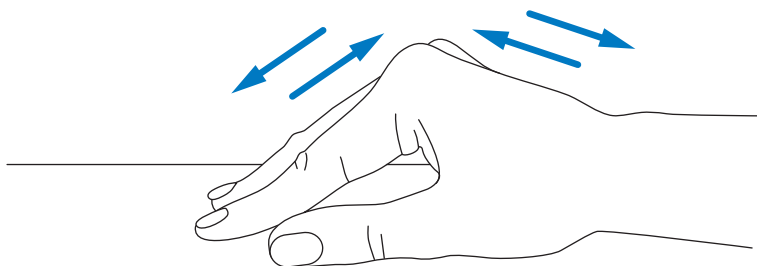


Übungen für die Feinmotorik

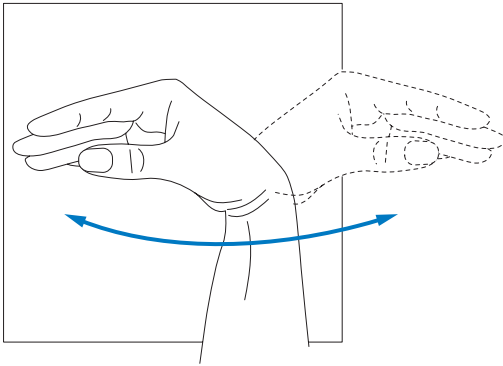
Übung 15



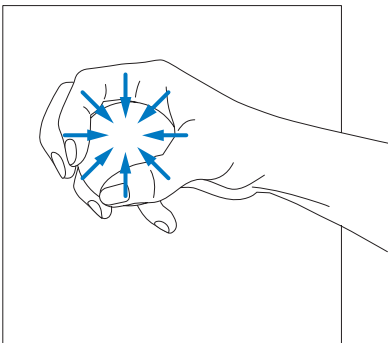
Übung 16



Übung 17

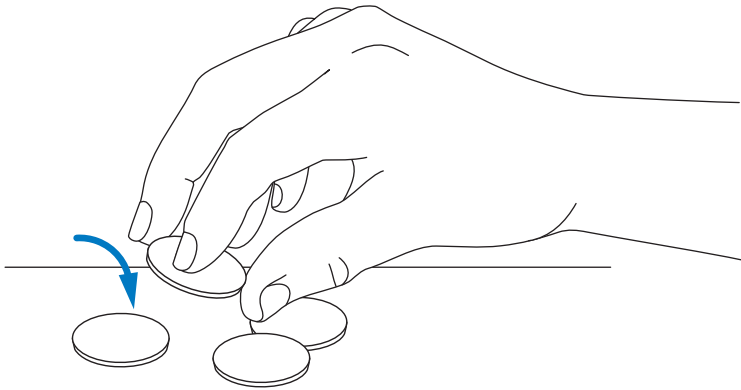


Übung 18

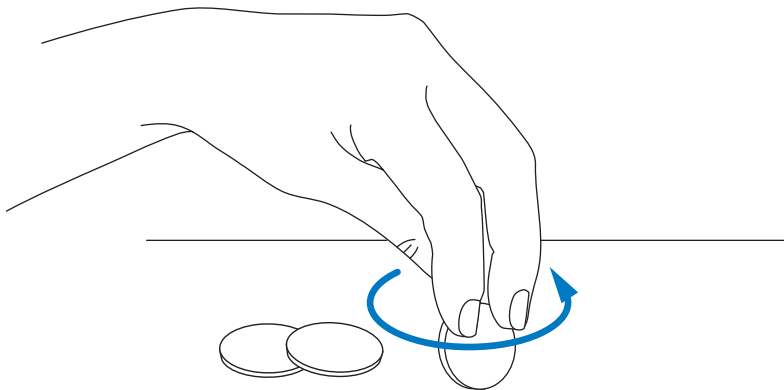


Übungen für die Feinmotorik

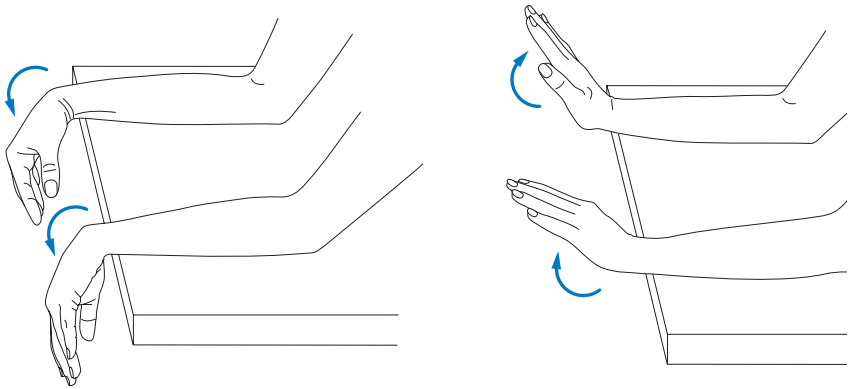
Übung 19



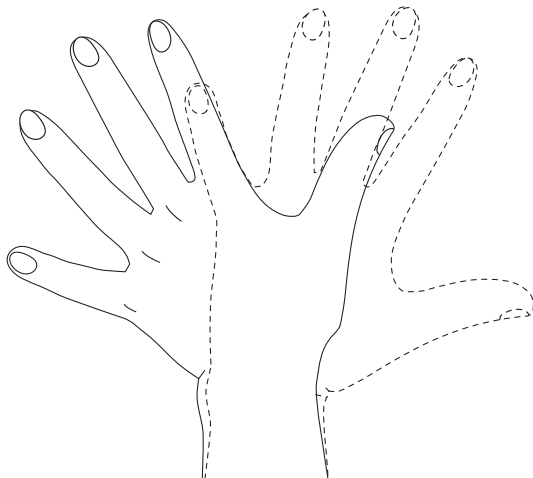
Übung 20



Übung 21

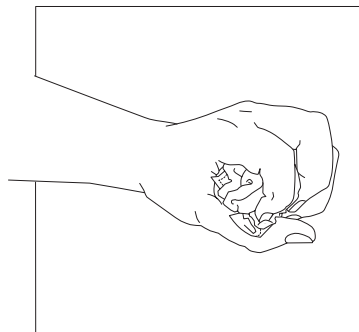
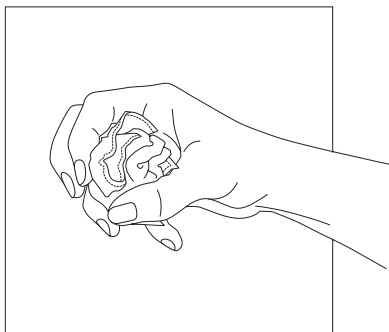


Übung 22

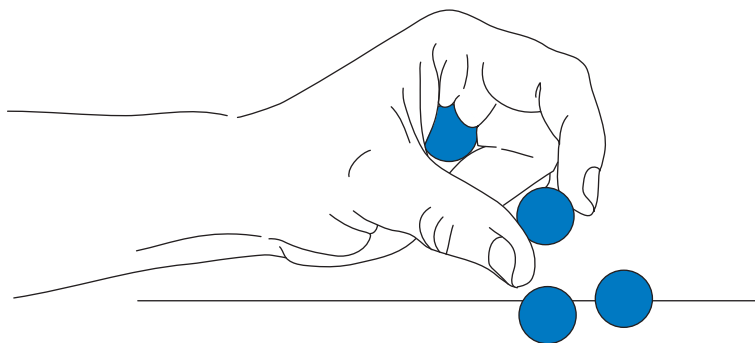


Übungen für die Feinmotorik

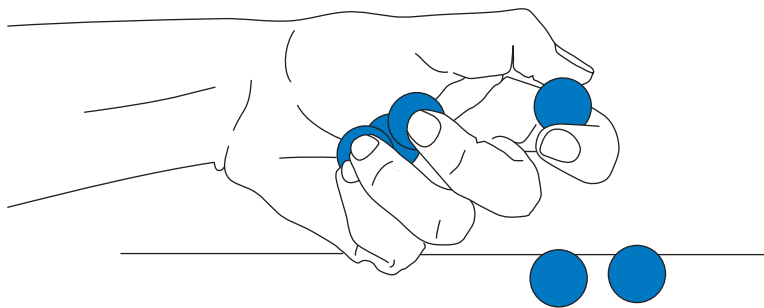
Übung 23



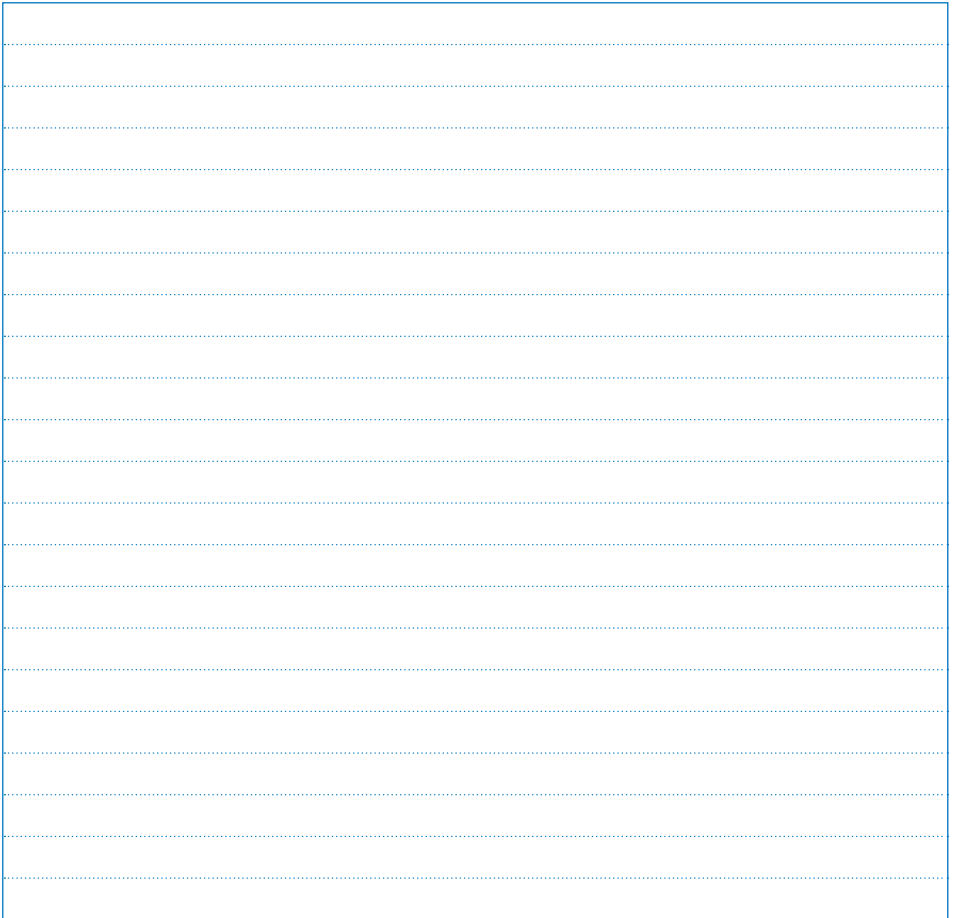
Übung 24



Übung 25



Tipp: Hier ist Platz für Ihre persönlichen Notizen.



Neurologische Reha

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
Färbergasse 13
6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 - 3000
nr@aks.or.at
www.aks.or.at

Tipp: Wenn Sie eine der untenstehenden Aussagen ankreuzen können, ist es sinnvoll, die SozialarbeiterInnen der Neurologischen Reha zu kontaktieren.
Wir unterstützen Sie gerne!



Therapie

Ich brauche

- eine Untersuchung vom Neurologen
- mehr Informationen über die diagnostizierte Erkrankung
- Informationen zu Reha-Aufenthalten
- (mehr) Therapie - z. B. Physiotherapie
- Hilfsmittel(beratung) - z. B. Pflegebett
- Unterstützung zur Krankheitsbewältigung - z. B. Selbsthilfegruppe



Anträge und Finanzielles

Ich brauche

- Informationen über finanzielle Ansprüche u. Unterstützungsmöglichkeiten



Wohnsituation

Ich brauche Informationen über

- behindertengerechte Umbaumaßnahmen
- Betreuung zu Hause
- Betreuung in einem Pflegeheim



Weitere Unterstützung

Ich brauche

- Austausch über die Krankheit
- Informationen über Entlastungsangebote für Angehörige
- Anregungen, um meinen veränderten Alltag zufriedenstellend gestalten zu können



Kontakt

aks gesundheit GmbH

Neurologische Reha

T 055 74 / 202 - 3000



Ihre Checkliste

(Was tun) bei Schlaganfall, Parkinson, Multipler Sklerose, Schädelhirntrauma oder einer anderen neurologischen Erkrankung

