

Horst Strohkendl (2010)

Stabgymnastik für Rollstuhlfahrer

Der Gymnastikstab ist das klassische Handgerät für die Dehnung der Muskulatur. Bekanntermaßen besitzt der Muskel zwei Eigenschaften: Kraft und Elastizität. Beide Eigenschaften sind durch systematisches und regelmäßiges Üben nicht nur zu erhalten, sondern auch zu verbessern.

Beide Eigenschaften sind durch systematisches und regelmäßiges Üben nicht nur zu erhalten, sondern auch zu verbessern.

Im Rehabilitationssport kann durch eine gezielte Stabgymnastik, bei der es zu einer intensiven Dehnung kommt, dem bestehenden Mangel entgegen gewirkt werden. Die Übungen können nach einer guten Einführung und Eingewöhnung auch ohne Weiteres zuhause durchgeführt wer-

den. Am Anfang der Übungsstunde gehört die Beweglichmachung der Gelenke und die Dehnung der Muskulatur des Schultergürtels und der Arme zu einem wichtigen Teil der Aufwärmgymnastik.

Trainingshinweise

Bei den nachfolgenden Übungen wird der Muskel in der Regel zehn Sekunden passiv gedehnt – kurz entspannt – und weitere fünf Sekunden etwas weiter gedehnt. Wichtig ist die Wahrnehmung der Entspannung durch die sprachliche Betonung: »Und lösen ...!«

Da der Schultergürtel die Verbindung zwischen Armen, Wirbelsäule und Rumpf durch flächige und relativ kurze Muskeln darstellt, müssen die Bewegungsrichtungen durch Heben und Senken bei den Laien verdeutlicht werden.

Bestehen bei einzelnen Teilnehmern unterschiedliche Muskelausfälle innerhalb des Schultergürtels und der Arme, dann fängt man mit den Dehnungsübungen an, die alle in der Gruppe ausführen können. Am Ende der Gymnastik werden die Übungen auf die Teilnehmer erweitert, die über mehr funktionierende Muskeln verfügen.

Vor der Dehnung der Muskulatur wird durch dynamische Bewegungsformen und Spiele der Kreislauf angeregt und die Durchblutung der Muskulatur gefördert.

Brust



Hinterer Schultergürtel



Torsion der Wirbelsäule



Vorderer Schultergürtel I



Armzieher



Vorderer Schultergürtel II



Vorderer Schultergürtel III



Bizeps



Aussenrotatoren



Triceps



Peter Richarz | Stefan Lange (2006)

Oberkörpergymnastik



1 – Briefmarke einklemmen

Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Kleine Kreisbewegungen der Schultern, Handflächen zeigen zum Boden. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen und bei der Abwärtsbewegung ausatmen. Beim Hochziehen der Schultern laufen die Schulterblätter am höchsten Punkt über der Wirbelsäule zusammen: »Klemme eine Briefmarke zwischen den Schulterblättern ein und führe die Briefmarke an der Wirbelsäule herunter. Am tiefsten Punkten laufen die Schulterblätter auseinander und die Briefmarke wird fallen gelassen und die nächste Runde beginnt.« Mit der Bewegung erfolgt eine hohe Einatmung und tiefe Ausatmung!

2 – Der »Prediger«

Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Von den kleinen Kreisen in große Kreise übergehen. Beide Arme heben, die Schulterblätter bleiben tief. Die Oberarme links und rechts laufen dicht an den Ohren vorbei, am oberen Punkt fangen die Hände an aufzudrehen, so dass die Handflächen nach oben zeigen, der Zug der Arme geht soweit wie möglich nach hinten, ohne den Oberkörper dabei nach hinten zu bewegen.

Große Kreisbewegungen der Arme, die Schultern bleiben tief. In der Aufwärtsbewegung gehen die Oberarme dicht am Ohr vorbei, die Handflächen zeigen zueinander, während der Abwärtsbewegung werden die Handflächen aufgedreht und der Zug geht nach hinten und unten.

3 – Wäsche aufhängen

Mobilisation und Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Den letzten großen Kreis vom »Prediger« hältst du am oberen Punkt, die Schulterblätter sind in der Ausgangsstellung tief. Eine Bewegung ist Einatmen, eine Bewegung ist Ausatmen.

Arme oben halten, Handflächen zeigen zueinander, ein Arm wird nach oben raus geschoben, wenn möglich, auf der Gegenseite das Gesäß anheben, sonst Hebung über den Rippenbogen andeuten.



5 – Halber und ganzer Ableger

Dehnung der gesamten hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur – Übung in zwei Stufen!

In Stufe 1 (5|1) werden die Unterarme auf die Oberschenkel abgelegt. Aus dieser Position bringst du das Kinn an die Brust und wenn du kannst, gib Druck mit den Unterarmen gegen die Oberschenkel, so dass du einen Katzenbuckel machst. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.

Bei Stufe 2 werden die Hände langsam an den Unterschenkeln oder Rollstuhlräumen hinunter geführt bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Kopf, Arme, Schultern hängen

ganz locker und entspannt. Du bleibst circa 30 Sekunden in dieser Position.

Ohne dass der Oberkörper sich bewegt, stützen die Hände über den Knien mit den Fingerspitzen nach innen. So aufgestützt rollst du langsam, sehr langsam und Wirbel für Wirbel, wieder nach oben. Lass dir Zeit dabei, gib dem Blut die Möglichkeit, langsam wieder in den Kopf zurück zu fließen.

Achtung: Schwindelgefahr wenn man zu schnell hochkommt!

4 – Kipper

Mobilisation und Dehnung der Halsmuskulatur

Arme locker ausschütteln und wieder in die Ausgangsstellung. Hände auf den Knien, Brustbein nach vorne oben, aktiv oder Zug über die Hände. Den Kopf langsam nach rechts ablegen, das Ohr Richtung Schulterkopf, nicht die Gegenbewegung Schulter zum Ohr ausführen!

Wenn es nicht weiter geht – stell dir vor der Kopf wird sanft angestoßen und über die Mitte langsam nach links abgelegt. Kopf wieder in die Mittelposition und die Arme locker ausschütteln.



Die DVD zu den Übungen

Die fünf hier demonstrierten Übungen sind ein Auszug aus dem Mobilisationsprogramm »Oberkörpergymnastik«. Die DVD ist beim Deutschen Rollstuhl-Sportverband in Duisburg in verschiedenen Sprachen erhältlich.

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.
 Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg
www.rollstuhlsport.de, info@rollstuhlsport.de