

Leseprobe zum Download



Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Homepage,

tagtäglich müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, Mitarbeiter führen oder sich technischen Herausforderungen stellen. Dazu brauchen Sie verlässliche Informationen, direkt einsetzbare Arbeitshilfen und Tipps aus der Praxis.

Es ist unser Ziel, Ihnen genau das zu liefern. Dafür steht seit mehr als 25 Jahren die FORUM VERLAG HERKERT GMBH.

Zusammen mit Fachexperten und Praktikern entwickeln wir unser Portfolio ständig weiter, basierend auf Ihren speziellen Bedürfnissen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Aktualität und vom hohen Praxisnutzen unseres Angebots.

Falls Sie noch nähere Informationen wünschen oder gleich über die Homepage bestellen möchten, klicken Sie einfach auf den Button „In den Warenkorb“ oder wenden sich bitte direkt an:

FORUM VERLAG HERKERT GMBH

Mandichostr. 18

86504 Merching

Telefon: 08233 / 381-123

Telefax: 08233 / 381-222

E-Mail: service@forum-verlag.com

www.forum-verlag.com

Nervenmobilisation des Armes / Unterarminnenseite vom Arm aus

Übung für: [Name]

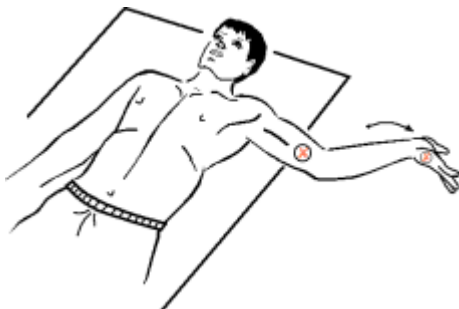
Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit des Armnerven und damit Symptomlinderung durch vermehrte Durchblutung des Nervengewebes. Für eher weiter am Kopf und am Halsbereich gelegene Symptomatik geeignet.

Ausgangsstellung



- In Rückenlage.
- Mit dem Kopf in Mittelstellung den betroffenen Arm in ca. 90° Armabspreizung und mit gebeugtem Ellenbogen in eine möglichst weite Schulteraußendrehung lagern (siehe Bild).
- Die Hand samt Handgelenk ist weit geöffnet.

Endstellung



- Anhaltspunkt (siehe Bild 1)
- Aus dieser Ausgangsstellung wird nun nur das Ellenbogengelenk langsam gestreckt, alle anderen Körperteile bleiben unverändert.
- Bei akuten oder problematischeren Patienten fällt die Ellenbogenbewegung wesentlich geringer aus als auf dem Bild zu sehen.

Erwartungshaltung:

Spannungsaufbau entlang der Oberarminnenseite und der Unterarminnenseite.

Manchmal auch in der Achsel oder am Hals und teilweise bis in die Finger spürbar.

Ein Kribbeln oder starke Ausstrahlungen sollten nicht toleriert werden (d. h., die Spannung sollte durch Ellenbogenbeugung oder Handgelenkbeugung reduziert werden).

Übungsausführung:

Sehr vorsichtiger und langsamer Aufbau des Spannungsgefühls. Die Spannungsaufbauten ohne langes Verharren in der Endstellung mit Entspannungsphasen, durch Ellenbogenbeugung hervorgerufen, abwechseln.

Das Bewegungsausmaß im Ellenbogengelenk von der entspannten zur angespannten Phase ist nur ein paar Millimeter groß. Diese Minibewegungen 12-15x am Stück machen, bevor man pausiert.

Wiederholungen	12-15x		Pausenlänge	45 Sekunden
Serie/Übungen	2-3x		Intensität	10-50%

Bestellmöglichkeiten



Physiotherapie im Bild

Für weitere Produktinformationen oder zum Bestellen hilft Ihnen unser Kundenservice gerne weiter:

Kundenservice

☎ Telefon: 08233 / 381-123

✉ E-Mail: service@forum-verlag.com

Oder nutzen Sie bequem die Informations- und Bestellmöglichkeiten zu diesem Produkt in unserem Online-Shop:

Internet



<http://www.forum-verlag.com/physio-im-bild>