



Vier im Visier

STEHTRAINING



Patientenorientierte Übungen >

Menschen, die im Rollstuhl sitzen, haben oft nur eingeschränkte Möglichkeiten, ihren Oberkörper zu trainieren. Das Handbuch „Bewegung ist Leben“ richtet sich primär

an Laien, die mithilfe einer Stehvorrichtung regelmäßig Stehtraining durchführen wollen. Das Buch beschreibt auf 20 Seiten einfach durchzuführende Übungen, mit denen der Leser alle Muskelgruppen der oberen Extremitäten und des Rumpfs trainieren kann. Zurzeit ist kein weiteres Buch mit dem gleichen Themenschwerpunkt erhältlich.

Der Herausgeber ist Hersteller einer Stehvorrichtung. Er hat das Handbuch in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten entwickelt. Obwohl es als eine Art Werbemittel genutzt wird, können Patienten das Training auch in Stehgeräten anderer Hersteller durchführen. Neben den Beschreibungen der Übungen ver-

mitteln die Autoren auch Verhaltensregeln und verweisen auf die „Kleine Schule des guten Stehens“, um eine unsachgemäße Durchführung zu vermeiden. Jeder Übung wurde ein Fantasienamen zugeteilt, um ihren Wiedererkennungswert zu steigern. Für manche Patienten ist dies sicherlich hilfreich. Die Autoren erklären die einzelnen Übungen gut verständlich und beschreiben bei jeder Übung detailliert Ausgangsstellung und korrekte Durchführung. Fotos und Tipps zur Adaption der Übung veranschaulichen dies zusätzlich.

Ein preiswertes und patientenorientiertes Übungshandbuch, das Laien für ein Stehtraining zu Hause nutzen können. Aber auch Fachpersonal kann es zur Gestaltung eines Heimprogramms heranziehen.




Elisabeth Sandner, MSc, Physiotherapeutin im Bereich Neurorehabilitation aus Luzern

Motion Solutions (Hrsg.)

Bewegung ist Leben

Motion Solutions 2015, 24 S., 5,-€ (Broschur), 15,-€ (Ringbuch)
www.moso-gmbh.de



-  Verständlichkeit
-  Praxisnutzen
-  Preis/Leistung