

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Kleine Bewegungsübung für zu Hause

Übung für die Mobilisation der Fußgelenke, Förderung des venösen Rückflusses und für die Koordination. Diese Übung wurde uns von einer Gruppenbegleiterin der Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!

1. Setzen Sie sich so auf Ihren Stuhl, dass hinter Ihnen noch etwas Platz ist, Sie aber auch nur so weit vorn sitzen, dass Sie nicht kippen.
2. Die Beine sind so vor Ihnen aufgestellt, dass Knie und Knöchel übereinander stehen. Die Füße berühren mit der ganzen Fußsohle den Boden. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.
3. Drücken Sie Ihre Sitzbeinhöcker („Po-Knochen“) gut auf die Sitzfläche und richten Sie den Oberkörper stabil auf, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.
4. Beginnen Sie nun die linke Ferse zu heben, bis nur noch der Fußballen und die Zehen am Boden sind. Gleichzeitig heben Sie den rechten Fuß von den Zehen aus, bis nur noch die Ferse am Boden ist.
5. Senken Sie die Füße ab und heben Sie nun die rechte Ferse bis zum Fußballen und den linken Fuß von den Zehen aus, bis nur noch die Ferse am Boden ist.
6. Wechseln Sie die Seiten und lassen Sie die Bewegung immer fließender werden. Der Atem fließt mit.

Wenn Sie auf den Link klicken, können Sie sich die Übung auch in einem kurzen Video anschauen. (Der Link führt Sie zum Youtube-Kanal von StadtRand gGmbH.)

<https://youtu.be/6wyaeuomVAo>

Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten findet Ihr unter www.pflegeselbsthilfe-berlin.de