

BIRGIT HENZE

AKTIVIEREN MIT HAND- GYMNASTIK

Fingerspiele
für Menschen
mit und ohne
Demenz

Band 3

Übungen mit Alltagsgegenständen



schlütersche

Birgit Henze

AKTIVIEREN MIT HANDGYMNASTIK

Fingerspiele für Menschen
mit und ohne Demenz



Band 3

schlütersche

Die Autorin

Birgit Henze ist Krankenschwester und Ergotherapeutin. Sie arbeitet im Bereich »Soziale Betreuung« in einer Berliner Pflegeresidenz.

**Der Pflegebrief Newsletter – für die schnelle Information zwischendurch
Anmelden unter www.pflegen-online.de**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-377-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-8822-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8823-0 (EPUB)

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Umschlaggestaltung: Kerker + Baum, Büro für Gestaltung GbR, Hannover

Zeichnungen: Birgit Henze

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: Silber Druck oHG, Niestetal

Inhalt

Einleitung	5
Handgymnastik mit Flaschendeckeln	8
Übung 1: Flaschendeckel sortieren	8
Übung 2: Wege erkunden	9
Übung 3: Zwischenräume füllen	10
Übung 4: Flaschendeckel rollen	11
Übung 5: Glatteis	12
Übung 6: Schießen	13
Übung 7: Nicht über das Ziel hinaus	14
Übung 8: Auf der Kante gerollt	15
Handgymnastik mit einem Korken	16
Übung 9: Korken pressen	16
Übung 10: Korken rollen	17
Übung 11: Wechsel dich	18
Übung 12: Auf dem Tisch rollen	20
Übung 13: Mit dem Handrücken rollen	21
Übung 14: Stehaufmännchen	22
Übung 15: Um die Längsachse drehen	23
Übung 16: Um die Querachse drehen	23
Übung 17: Um den Mittelpunkt drehen	24
Übung 18: Korken heben	25
Handgymnastik mit Pappbechern	26
Übung 19: Auf den Kopf gestellt	26
Übung 20: Balancieren	27
Übung 21: Dreh dich	27
Übung 22: Dreh dich – hochkant	28
Übung 23: Dreh dich – rundherum	28
Übung 24: Glocken läuten	29
Übung 25: Umschubsen und aufrichten	30
Übung 26: Von innen gehalten	31

Handgymnastik mit einem Tischtennisball	32
Übung 27: In der Hand drehen	32
Übung 28: Schaukeln	32
Übung 29: Der Kran	33
Übung 30: Der Tanzbär	34
Übung 31: Seitenwechsel	35
Übung 32: Hoch hinaus	36
Übung 33: Ball rollen	37
Handgymnastik mit einem Tuch	38
Übung 34: Tisch wischen	38
Übung 35: Bügelarbeit	38
Übung 36: Faltkunst	39
Übung 37: Drehscheibe	40
Übung 38: Verschwundenes Tuch	41
Übung 39: Eingesogen	42
Übung 40: Durch den Kreis gezogen	43
Übung 41: Aufgerollt	44
Übung 42: Tip-Top	45
Handgymnastik mit einem Gummiband	46
Übung 43: Spannung aufbauen	46
Übung 44: Das Dreieck	47
Übung 45: Fingerhakeln	48

Einleitung

In meiner Arbeit mit älteren Menschen und Hochbetagten, bemerkte ich wiederholt, dass sie häufig ihre Hände und Finger bewegen – teilweise willkürlich, teilweise unwillkürlich. Das Bewegen der Hände und Finger schien ihnen gut zu tun, ihnen eine Art von Sicherheit zu vermitteln. Die Senioren, gerade auch Menschen mit Demenz, wirkten ruhiger und gleichzeitig konzentrierter, aufnahmefähiger. Ich fragte mich, ob das mit den Handbewegungen zusammenhängt und was dahinter steckt?

Bei meiner Recherche stieß ich auf interessante Erkenntnisse:

- Aus der klinischen Neurobiologie und -psychologie ist bekannt, dass etwa 60 Prozent unserer Finger im Gehirn repräsentiert sind. So besitzt jeder Mensch in seinen verschiedenen Hirngebieten quasi »Landkarten« seiner gesamten Körperoberfläche. Und: Hirn und Körperoberfläche sind ja miteinander verknüpft. Werden also Finger und Hände durch Gymnastik stimuliert, kann das positive Auswirkungen auf unsere kognitiven Leistungen haben – also etwa auf die Konzentration und Merkfähigkeit! (Vgl. z. B. P. Berlitz 2011 oder J. Lehrner et al. 2011)

Das untermauert auch die Aussage der Gehirn-Trainerin Bettina Jasper: *»Wenn Finger und Hände gezielt bewegt werden, dann tue ich für die Durchblutung des Gehirns genauso viel als wäre der ganze Rumpf aktiv. Wenn die Finger eine neue Übung einstudieren, die das Denken mit einschließt, arbeitet der Geist auf Hochtouren.«* (SZ.de v. 22.05.2010, abgerufen am 05.01.2016)

- Zudem haben gymnastische Fingerübungen natürlich die Förderung der Beweglichkeit und Motorik zur Folge: Gerade Menschen mit Fingergelenksarthrose profitieren hier von regelmäßigen Übungen. Sie können so die Aktivität, Griffstärke ihrer Hände verbessern und sogar gegen Schmerzen antrainieren, wie eine norwegische Studie eindrucksvoll beweist. (Vgl. T. Henning, M. Hansens 2013)

Mit diesem Hintergrundwissen machte ich es mir bei meiner Arbeit mit den Senioren zur Gewohnheit, Bewegungsübungen der Finger und Hände durchzuführen. Das kam sehr gut bei ihnen an und wurde freudig durchgeführt.

Schließlich entwickelten sich daraus eigene Einheiten mit umfangreichen Übungen: die Handgymnastik. Die entsprechenden Kurse waren bald so gut besucht, dass ich zusätzliche Termine anbieten musste.

Aktuell kann ich berichten, dass »meine Senioren« bei den Handgymnastik-Runden immer sehr fröhlich und aktiv sind. Sie wirken sogar nachhaltig, denn:

- Demenzbetroffene im ersten oder zweiten Stadium profitieren häufig in Form von gesteigerter Konzentration, Ruhe und Erfolgserlebnissen, wenn ihnen die Übungen gelingen.
- Auch Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen können gut teilnehmen – bei Bedarf kann die Gymnastik auch am Bett durchgeführt werden.
- Viele Teilnehmer üben neben den angebotenen Terminen für sich und präsentieren beim nächsten Treffen stolz ihre Fortschritte.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Durchführung!

Birgit Henze

Bitte beachten Sie!

Der Übungsraum sollte vor Beginn frisch gelüftet sein und eine angenehme Raumtemperatur besitzen.

Alle Teilnehmer sitzen auf bequemen Stühlen an Tischen. Mobilitäts-eingeschränkte Senioren können auch im Rollstuhl sitzend teilnehmen.

Die Finger und Hände sollten vor jeder Übungseinheit aufgewärmt werden. Dafür bieten sich das kräftige Aneinanderreiben der Hände und kurze Fingermassagen der einzelnen Finger nacheinander an, die jeder Teilnehmer in der Regel selbst durchführen kann.

Alle Übungen sind stets langsam und mit Bedacht auszuführen. Es gilt, die Gelenke achtsam zu dehnen und Arme, Hände und Finger bewusst und ruhig zu bewegen.

Es ist sinnvoll, mit einer kleinen Basisgymnastik zu starten, die die Teilnehmer auf die Fingerübungen einstimmt und ein lockeres, möglichst aufrechtes Sitzen vorbereitet.

Handgymnastik mit Flaschendeckeln

Für diese Übung sammeln Sie gleichgroße Flaschendeckel (am besten aus Plastik) und verteilen diese an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Außerdem benötigen Sie pro Person zwei Sammelgefäße für die Deckel. Das können leere Schachteln oder auch kleine Schüsseln sein.

Übung 1: Flaschendeckel sortieren



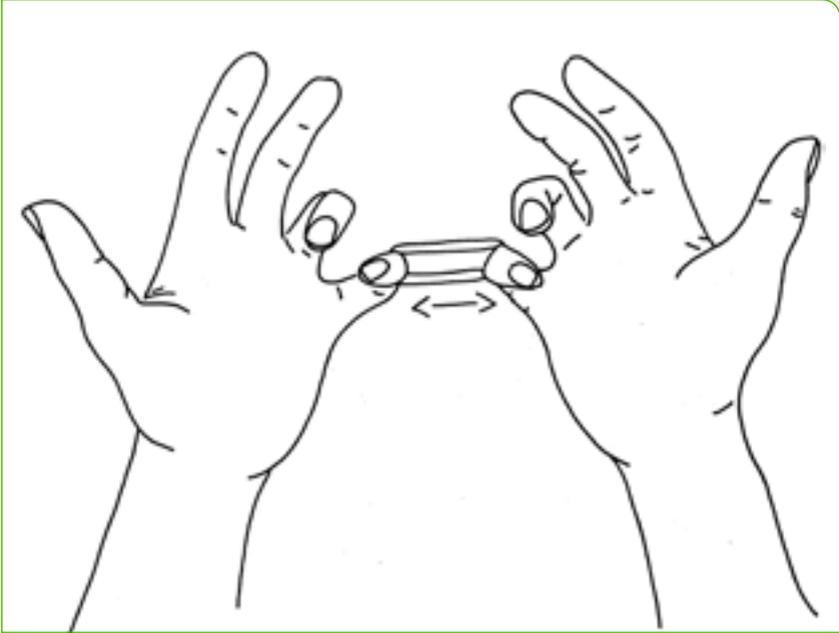
Vor den Teilnehmern stehen zwei Behältnisse, in dem rechten liegen vier Deckel.

Die Aufgabe besteht darin, einen Deckel mit Daumen und Zeigefinger in das andere Behältnis zu transportieren.

Der nächste Deckel wird mit Daumen und Mittelfinger in das nebenstehende Behältnis transportiert, alle weiteren Deckel jeweils mit dem Daumen und dem Ring- bzw. mit dem kleinen Finger verteilt.

Anschließend werden alle Deckel mit der anderen Hand aus dem linken Behältnis wieder in das rechte übertragen. Dabei dieselben

Übung 45: Fingerhakeln



Die Teilnehmer halten Ihre Hände nebeneinander aufrecht vor sich; die Handinnenflächen sind ihnen zugewandt.

Nun wird das Gummiband um die beiden kleinen Finger gelegt. Die Hände bewegen sich langsam seitlich voneinander weg, sodass das Gummi gespannt wird. Die Spannung wieder etwas halten und dann die Hände wieder zusammenführen.

Diese Übung mit allen Fingern beider Hände wiederholen.

Anschließend die Hände so drehen, dass die Handrücken zu den Teilnehmern zeigen und noch einmal alle Finger trainieren.

Handgymnastik ist mehr als ein heiterer Zeitvertreib. Handgymnastik ist echtes Gehirnjogging: Bewusste Hand- und Fingerbewegungen regen die Hirntätigkeit an, fördern die Aufmerksamkeit und trainieren die Konzentrationsfähigkeit.

Gezielte Handgymnastik löst Verspannungen, verbessert die Motorik, wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen und lässt sich jederzeit und nahezu überall durchführen. Ob Einzel- oder Gruppenaktivierung: Handgymnastik ist universell einsetzbar.

Dieses Buch zeigt einfache, aber effektive Übungen für ein aktives Miteinander, für Spaß und Konzentration. Erfolgserlebnisse inklusive!

Band 3 bietet Übungen mit Alltagsgegenständen wie Flaschendeckel, Korken, Plastikbecher und Gummiband.

Die Autorin

Birgit Henze ist Krankenschwester, Ergotherapeutin und Fachkraft für Gerontopsychiatrie. Sie arbeitet im Bereich „Soziale Betreuung“ in einer Berliner Pflege-residenz.

Außerdem erhältlich:



ISBN 978-3-89993-361-1



ISBN 978-3-89993-362-8

ISBN 978-3-89993-377-2



9 783899 933772