

BIRGIT HENZE

AKTIVIEREN MIT HAND- GYMNASTIK

Fingerspiele
für Menschen
mit und ohne
Demenz

Band 2

Übungen mit Alltagsgegenständen



schlütersche

Birgit Henze

AKTIVIEREN MIT HANDGYMNASTIK

Fingerspiele für Menschen
mit und ohne Demenz



Band 2

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 978-3-89993-362-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-8745-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8746-2 (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

Titelbild: Birgit Henze

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: Silber Druck oHG, Niestetal

Inhalt

Einleitung	5
Handgymnastik mit Schwamm	8
Übung 1: Kneten und befühlen	8
Übung 2: Scheibenwischer	8
Übung 3: Schwamm schieben	9
Übung 4: Präsentation	9
Übung 5: Heiße Kartoffel	10
Übung 6: Knödel formen	10
Übung 7: Auf und ab	11
Handgymnastik mit Seil	12
Übung 8: Rudern	12
Übung 9: Knoten im Seil	13
Übung 10: Paddeln	14
Übung 11: Schnecke legen	15
Übung 12: Hände wickeln	16
Übung 13: Durch die Hand geschoben	17
Übung 14: Kreuz und quer	18
Handgymnastik mit Streichholzsachtel	20
Übung 15: Sachtel öffnen	20
Übung 16: Innensachtel heben	21
Übung 17: Hochkant drehen	22
Übung 18: Um die Längsachse drehen	23
Übung 19: Um die Mittelachse drehen	24
Übung 20: Muff	25
Übung 21: Gemeinsam drehen	26
Übung 22: Streichholz rollen	27
Übung 23: Sachtel heben	28
Übung 24: Steppübung	29
Übung 25: Muster legen	30

Handgymnastik mit Stift	32
Übung 26: Stift waagrecht in der Hand rollen	32
Übung 27: Stift auf dem Tisch drehen	33
Übung 28: Stift senkrecht in der Hand drehen	34
Übung 29: Stift aufheben	35
Übung 30: Stift zwischen den Händen rollen	36
Übung 31: Stift waagrecht in der Hand drehen	37
Handgymnastik mit Holzstab	38
Übung 32: Stab auf dem Tisch rollen	38
Übung 33: Stab »erklettern«	39
Übung 34: Stab »schrauben«	40
Übung 35: Feuer machen	41
Übung 36: Paddeln mit Stab	42
Übung 37: Schrankenwärter	42
Übung 38: Seitliche Drehungen mit Stab	43
Übung 39: Auf Handinnenflächen tragen	44
Übung 40: Auf dem Handrücken tragen	45
Übung 41: Auf den Handkanten balancieren	46
Übung 42: Kunststückchen	47

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 die zehn Finger etwa 60 Prozent der Hirnoberfläche repräsentieren. So besitzt jeder Mensch in seinen verschiedenen Hirngebieten quasi »Landkarten« seiner gesamten Körperoberfläche. Und: Hirn und Körperoberfläche sind 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. Berlit 2011 oder J. Lehrner et al. 2011)
Untermauert wird das durch die folgende 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. Die Gymnastik wirkt 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 mitmachen – b. Bd. 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. Das kann jeder Teilnehmer in der Regel selbst durchführen.

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.

Handgymnastik mit Schwamm

Für die folgenden Übungen benötigen jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin einen trockenen Schwamm – am besten einen Naturschwamm, alternativ einen Küchenschwamm.

Übung 1: Kneten und befühlen

Der Schwamm wird in die rechte Hand gelegt und mit den Fingern der linken Hand gedrückt, gedreht, befühlt. Dafür einzelne Finger oder die ganze Hand nehmen. Dann die Hände wechseln.

Übung 2: Scheibenwischer

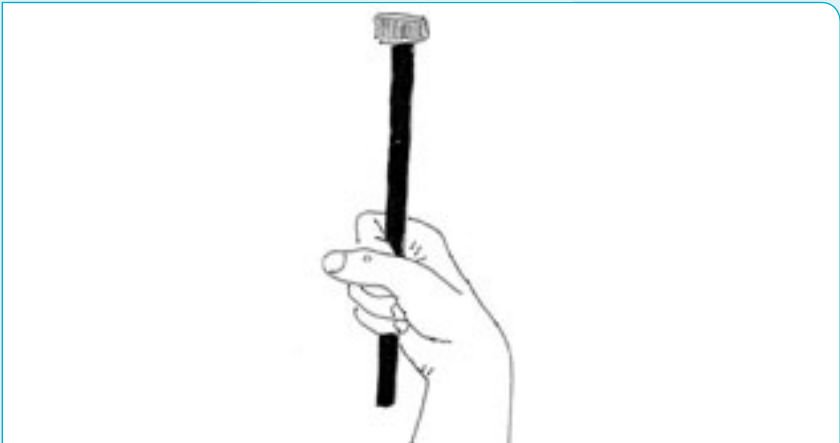


Der Schwamm liegt auf dem Tisch; der rechte Unterarm des Teilnehmers liegt rechts neben dem Schwamm auf dem Tisch, die Hand liegt mit der Handkante auf.

Mit einer Wischbewegung schiebt die rechte Handinnenfläche den Schwamm nach links. Dann den Arm über den Schwamm heben, links neben dem Schwamm absetzen und diesen mit der Handrückenseite zurück schieben.

Mehrfach mit beiden Händen wiederholen.

Übung 42: Kunststückchen



Den Stab am unteren Ende mit der rechten Hand greifen und aufrecht vor den Körper halten.

Dann auf das obere Ende des Stabs ein kleines »Hütchen« setzen. Das kann ein Pappbecher, ein halbes »Überraschungsei«, ein Deckel o. Ä. sein. Je kleiner und flacher der »Hut«, desto schwieriger wird die Übung.

Nun wird der Gegenstand/das Hütchen auf dem Stab balanciert. Ist die Balance hergestellt, werden vorgegebene Bewegungen ausgeführt:

- Die Hand nach oben führen.
- Die Hand nach unten führen.
- Die Hand nach rechts führen.
- Die Hand nach links führen.
- Die Hand im Kreis drehen, zwischendurch die Richtung wechseln.
- Die Hand nach vorne führen.
- Die Hand nach hinten führen.

Dann die Hand wechseln und mit der linken Hand trainieren.



Birgit Henze

Aktivieren mit Handgymnastik

Fingerspiele für Menschen mit und ohne Demenz

Band 1

48 Seiten, Spiralbindung

ISBN 978-3-89993-361-1

€ 19,95

Auch als eBook erhältlich

- Einfache Gymnastikübungen ohne Materialien
- Kognitives Training einmal anders
- Praktisch in der täglichen Betreuung
- Schnell und einfach umzusetzen



Birgit Henze

Bunte Mischung

Das vergnügliche Kartenspiel für die Aktivierung älterer Menschen

168 Spielkarten, ISBN 978-3-89993-293-5

€ 29,95



Bunte Mischung 2

168 neue Spielkarten, ISBN 978-3-89993-347-5

€ 29,95

- Aktivierung von Menschen mit Demenz
- Gedächtnistraining – auch für anspruchsvolle Teilnehmer
- Ideal für die Erinnerungs- und Biografiearbeit, als kognitives Training oder in geselliger Runde

www.buecher.schlutersche.de

Änderungen vorbehalten.

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 2 bietet Übungen mit Alltagsgegenständen wie Schwamm, Seil, Streichholzschachtel, Stift und Holzstab.

Die Autorin

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

ISBN 978-3-89993-362-8



9 783899 933628