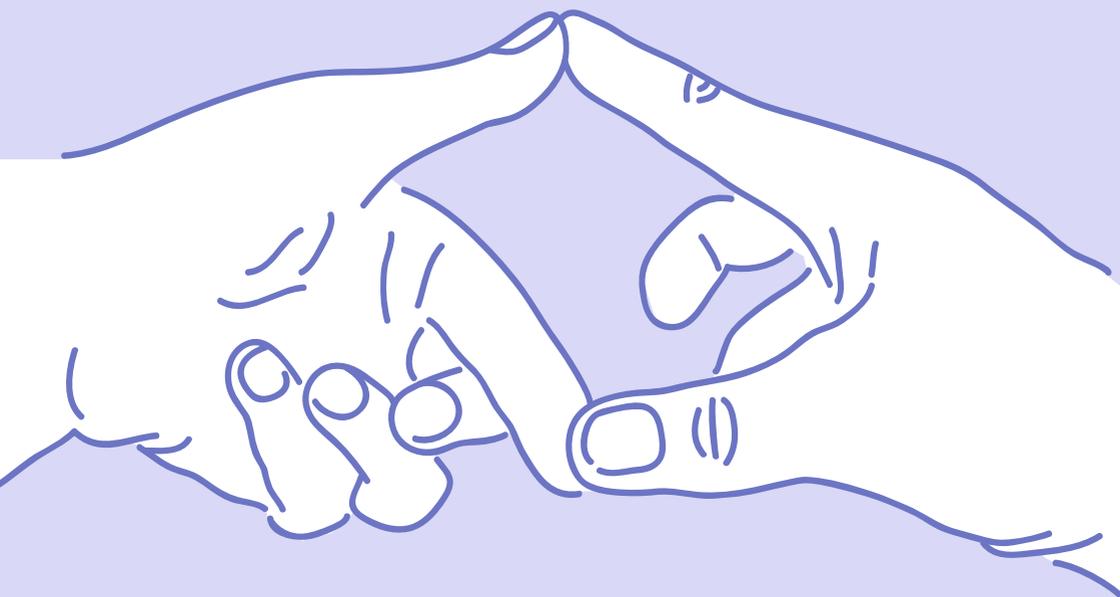


BIRGIT HENZE

AKTIVIEREN MIT HAND- GYMNASTIK

Fingerspiele
für Menschen
mit und ohne
Demenz

Band 1



schlütersche

Birgit Henze

AKTIVIEREN MIT HANDGYMNASTIK

Fingerspiele für Menschen
mit und ohne Demenz



Band 1

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 978-3-89993-361-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-8743-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8744-8 (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
Basisgymnastik	8
Übung 1: Rücken strecken und beugen	8
Übung 2: Wirbelsäule drehen	8
Übung 3: Oberkörper schaukeln	9
Übung 4: Becken schaukeln	9
Übung 5: Becken kippen	10
Übung 6: Schultern heben	11
Übung 7: Schultern kreisen	11
Handgymnastik ohne Materialien	12
Übung 8: Arme strecken	12
Übung 9: Wolle wickeln	12
Übung 10: Arme anwinkeln	13
Übung 11: Arme in der Luft kreuzen	14
Übung 12: Arme liegend anwinkeln	14
Übung 13: Arme kreuzen	15
Übung 14: Tisch wischen	16
Übung 15: Hände waschen und cremen	16
Übung 16: Finger ziehen	17
Übung 17: Klavier spielen	18
Übung 18: Faust	19
Übung 19: Hände heben	20
Übung 20: Hände schieben	21
Übung 21: Hände abwinkeln	22
Übung 22: Hände umlegen	23
Übung 23: Finger spreizen	24
Übung 24: Finger heben	25
Übung 25: Von Klein zu Groß	26
Übung 26: Hände wechseln	27
Übung 27: In die Luft malen	28

Übung 28: Über den Tisch laufen	28
Übung 29: Fingerlaufen	29
Übung 30: Blasebalg	30
Übung 31: Daumentreffen	31
Übung 32: Fingerzeigen	32
Übung 33: Buch	33
Übung 34: Kelch	34
Übung 35: Flügel	35
Übung 36: Drücken	36
Übung 37: Däumchen drehen	36
Übung 38: Zelt	37
Übung 39: Wechselbeten	38
Übung 40: Beten	39
Übung 41: Schaukeln	40
Übung 42: Fingerfächer	41
Übung 43: Eingreifen	42
Übung 44: Schlaufen greifen	43
Übung 45: Fingertreffen	44
Übung 46: Spitz und stumpf	44
Übung 47: Eingeklemmt	45
Übung 48: Ruhe und Entspannung	46

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.

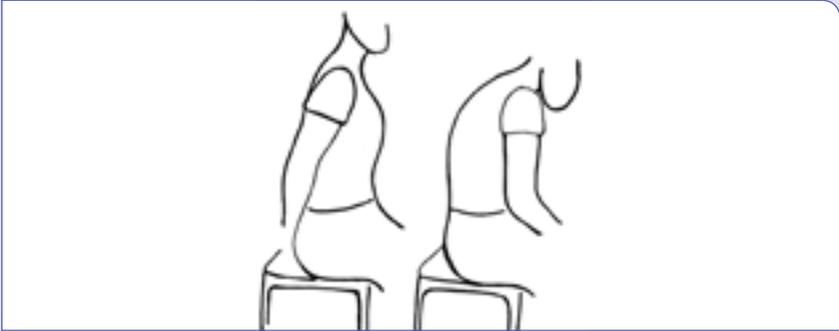
Die Finger und Hände sollten vor jeder Übungseinheit aufgewärmt werden. Dafür bieten sich das kräftige Aneinanderreiben der Hände und kurze Fingermassagen der einzelnen Finger nacheinander an. Das kann jeder Teilnehmer in der Regel selbst durchführen.

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.

Es ist sinnvoll, mit einer kleinen Basisgymnastik zu starten, die die Teilnehmer auf die Fingerübungen einstimmt und ein lockeres, möglichst aufrechtes Sitzen vorbereitet (siehe Übungen 1–7).

Basisgymnastik

Übung 1: Rücken strecken und beugen



Den Rücken im Sitzen aufrichten und strecken, sodass man aufrecht sitzt. Die Schultern dabei locker »fallenlassen«.

Diese Anspannung für ca. 30 Sekunden halten, dann den Rücken mit einem Katzenbuckel nach vorne beugen und auch für ca. 30 Sekunden entspannen.

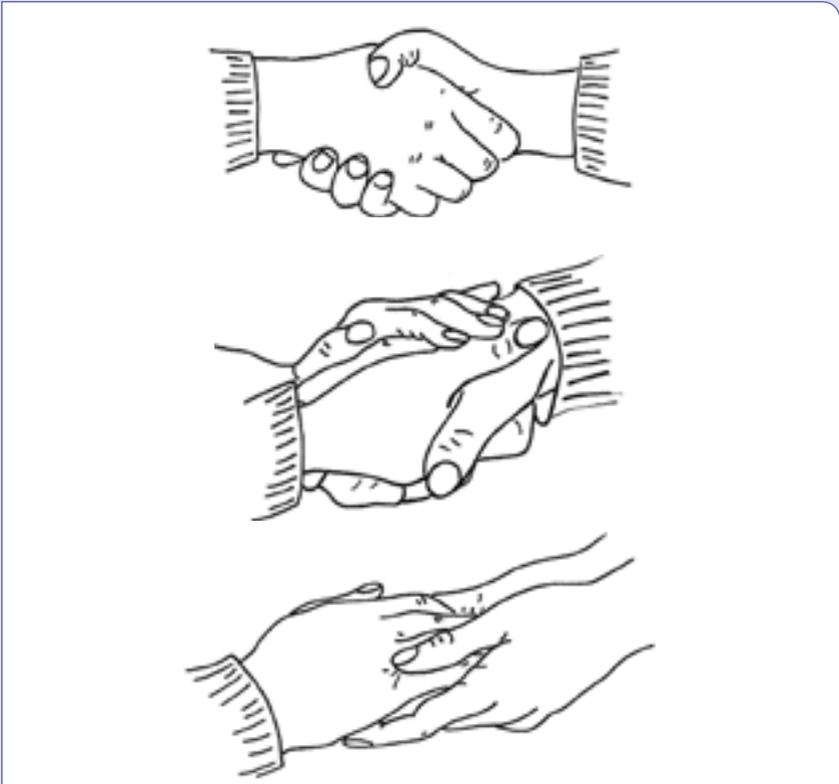
Diese Übung dreimal im Wechsel durchführen.

Übung 2: Wirbelsäule drehen

Ausgangsstellung ist das lockere aufrechte Sitzen. Den Oberkörper nun ganz langsam oberhalb der Hüfte zur rechten Seite drehen, kurz verharren und dann zur linken Seite drehen. Bei der Übung auf Langsamkeit achten.

Diese Übung je Seite dreimal wiederholen.

Übung 48: Ruhe und Entspannung



Nach getaner Arbeit sollten die Hände etwas ruhen und entspannen.

Verteilen Sie dazu – wenn möglich – kleine angewärmte Kirschkernel- oder Körnerkissen an die Teilnehmer. Kleine Wärmflaschen oder gewärmte Handtücher erfüllen auch den Zweck. Sollte dies nicht möglich sein, können auch kleine Plüschkissen eingesetzt werden.

Nun legen alle ihre Hände auf die Kissen, die anschließend mit einem schönen Tuch abgedeckt werden. Es gilt, die wohltuende Wärme für ein paar Minuten zu spüren und die Ruhe zu genießen.

Danach werden die Hände wieder aufgedeckt und von den Kissen genommen. Wer mag, kann seine Hände nun noch mit einer wohl-duftenden, nicht fettenden Handcreme eincremen. Dabei die einzelnen Finger, den Handballen und -rücken massieren und auch die Zwischenräume nicht vergessen.

Zum Abschluss verabschieden Sie sich von jedem Teilnehmer – natürlich indem Sie jedem Einzelnen die Hand reichen. Auch dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten ... (siehe Zeichnungen).



Birgit Henze

Aktivieren mit Handgymnastik

Fingerspiele für Menschen mit und ohne Demenz

Band 2

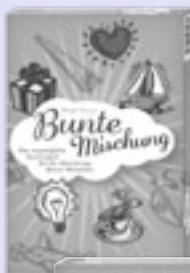
48 Seiten, Spiralbindung

ISBN 978-3-89993-362-8

€ 19,95

Auch als eBook erhältlich

- Einfache Gymnastikübungen mit unterschiedlichen Materialien, wie z. B. Seil, Korken oder Streichholzschachtel
- 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.schluetersche.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!

Die Autorin

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

ISBN 978-3-89993-361-1



9 783899 933611