



Harald Jansenberger | Johanna Mairhofer | Doris Hörtenhuber

Hausaufgaben für Patienten mit Multipler Sklerose (MS)

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	4
Vorwort Frau Dr. Krauter (Neurologin).....	6
1 Ergotherapie bei MS – Feinmotorik	
<i>Johanna Mairhofer</i>	9
2 Ergotherapie bei MS – Behandlung von Sensibilitätsstörungen	
<i>Johanna Mairhofer</i>	16
3 Funktionelles Alltagstraining	
<i>Doris Hörtenhuber & Johanna Mairhofer</i>	20
4 Sturzprävention bei Multipler Sklerose	
<i>Harald Jansenberger</i>	29
4.1 Motorische Selbsttestung zur Sturzprävention bei Multipler Sklerose	31
4.2 Trainingsinhalte zur Sturzprävention	37
4.3 Übungen zur Sturzprävention bei Multipler Sklerose	40
4.4 Beispiel Trainingsgruppe zur Sturzprävention – Pilotstudie	56
5 Tonusregulierende Maßnahmen	
<i>Doris Hörtenhuber</i>	59
6 Die Blase – DAS Tabuthema	
<i>Doris Hörtenhuber & Johanna Mairhofer</i>	68
7 Weitere Phänomene bei Multipler Sklerose	
<i>Johanna Mairhofer</i>	74
8 Literatur	77

Tab. 1

Feinmotorische Tätigkeiten beim Anziehen	Feinmotorische Aktivitäten „Kleiderpflege“
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kleidungsstück angreifen (und z. B. auf Kleiderbügel aufhängen) ▶ Knöpfe, Reißverschluss, Haken schließen/öffnen ▶ Schuhbänder binden, Schuhe mit Klettverschluss schließen/öffnen ▶ Hosen, Röcke, Unterhosen, Strumpfhosen, Socken, Stützstrümpfe an- und ausziehen ▶ T-Shirt, Bluse, Pullover, Jacke, Mantel ▶ BH schließen ▶ Schal, Halstuch, Mütze, Stirnband ▶ Handschuhe an- und ausziehen ▶ Prothesen, Bandagen ▶ Schmuck an- und ausziehen (Ohringe, Halskette, Uhr) ▶ usw. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Waschmaschine einschalten (Knöpfe drücken, drehen) ▶ „Fussel“ von Kleidungsstücken entfernen ▶ Zusammenlegen von Wäschestücken, Socken zusammenstülpen ▶ Uhren und Schmuck zu- und aufmachen ▶ Aufhängen von Wäschestücken (mit Wäscheklammern) ▶ Kleidung aufhängen (Knöpfe und Reißverschlüsse schließen) ▶ Schuhe putzen ▶ Bügeln ▶ usw.

Weitere Vorschläge für feinmotorische Tätigkeiten im Alltag	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pinnwand (Reißnägel, Nadeln, ...) ▶ Bild an die Wand hängen ▶ Radio, CD-Player, mit Fernbedienungen hantieren ▶ Christbaum schmücken, Feuer machen und einheizen (Zündhölzer, Feuerzeug, ...) ▶ Geschenke einpacken, Klebeband, schneiden ▶ Schreibtisch ordnen/aufräumen ▶ Kekse ausstechen ▶ Spiele (Karten, Würfeln, ...) ▶ Briefkasten leeren ▶ Wecker stellen, Uhr stellen und aufziehen ▶ Flaschen/Dosen öffnen ▶ Obst schneiden, Kuchen backen, Pudding kochen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Klingeln an der Tür ▶ Hantieren mit dem Schlüssel (auf- und zusperren) ▶ Telefon/Handy bedienen ▶ Glühbirnen aus- und einschrauben ▶ Stecker in die Steckdose stecken ▶ Schreiben, malen, basteln ▶ Knopf annähen, stricken, sticken ▶ Münzen aus der Geldbörse ein- und austräumen ▶ Briefmarke kleben ▶ Büroklammern aufsammeln und aneinanderketten ▶ Papier (z. B. Zeitungspapier) zerknüllen ▶ Arbeiten im Garten

Übungen mit Spielkarten

- ▶ Mit der mehr betroffenen Hand nehmen Sie jeweils eine Spielkarte vom Stapel und legen diese zur Seite
- ▶ Nehmen Sie einen dünnen Stapel Karten in die Hand und schieben Sie die Karten einzeln mit dem Daumen auf die Tischfläche
- ▶ Mischen Sie die Karten mehrmals durch
- ▶ Wiederholen Sie diese drei Übungen 2- bis 3-mal



Übungen mit (Hand-)Tüchern

- ▶ Knüllen Sie kleine Tücher (Stoffservietten, kleine Schals, ...) zusammen
- ▶ Werfen Sie sich Tücher gegenseitig zu – variieren Sie dabei den Abstand zueinander
- ▶ Rollen Sie die Handtücher mit beiden Händen zusammen

- ▶ Legen Sie die Handtücher zusammen und streifen Sie fest mit Ihrer Hand über die Kante
- ▶ Wandern Sie mit Daumen und Zeigefinger über das Handtuch



Übungen mit Wäscheklammern

- ▶ Drücken Sie die Wäscheklammer 10x mit Daumen und Zeigefinger zusammen
- ▶ Wechseln Sie die Finger (Daumen–Mittelfinger, Daumen–Ringfinger und Daumen–Kleinfinger). Jeweils 10 Wiederholungen
- ▶ Hängen Sie mehrere Wäscheklammern aneinander und nehmen Sie diese wieder einzeln von der Kette ab



Übungen mit Münzen

- ▶ Nehmen Sie mehrere Münzen (1 Cent, 2 Cent, 5 Cent oder 10 Cent) in die Hand auf. Versuchen Sie diese Münzen nun aus der Handfläche einzeln am Tisch abzulegen



- ▶ Stapeln Sie diese Münzen und nehmen Sie diese im Anschluss wieder einzeln ab (Münzen dabei nicht über die Tischfläche ziehen).
- ▶ Drehen Sie die Münzen am Tisch um (Münzen dabei wiederum nicht über die Tischfläche ziehen)

Übungen mit Zeitungspapier

- ▶ Falten Sie aus einer Zeitungspapierseite eine „Ziehharmonika“