

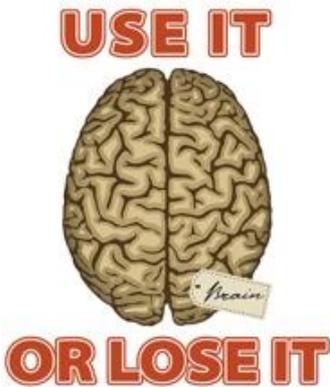
Wohin mit meinem Arm? Ein kleiner Ratgeber für Menschen mit einer Halbseitenlähmung

Liebe Schlaganfallbetroffenen,
Liebe Angehörigen,

Wir hoffen, dass es Ihnen in dieser Zeit mit den Herausforderungen, die das Corona-Virus an die Gesellschaft stellt, gesundheitlich den Umständen entsprechend gut geht. Die Auswirkungen der Pandemie betreffen alle Bereiche des täglichen Lebens. Die normale Tagesstruktur gerät durcheinander. Regelmäßige Therapien können nicht stattfinden. Einige von Ihnen haben vielleicht das Gefühl, allein mit ihren Problemen dazustehen. Oder Sie stellen fest, dass sich Schmerzen verstärken und die Bewegung schlechter wird. Auf Initiative der Blötz hoffen wir, mit unserem kleinen Ratgeber etwas Unterstützung geben zu können. Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne per E-Mail an den Verband der Ergotherapeuten: aled@aled.lu.

Was kann man also tun?

Jeder von Ihnen hat ganz unterschiedliche Symptome und tägliche Einschränkungen durch den Schlaganfall. Es gibt kein «Standard-Rezept», das für jeden gleich gültig ist. Mit den nachfolgenden Tipps wollen wir Ihnen Möglichkeiten für den Umgang mit Ihrem betroffenen Arm für den Alltag aufzeigen.

 <p>Nutze es, oder verliere es https://www.amazon.de/Brain-Slogan-Decor-Sticker-Aufkleber/dp/B07BDQG3XX</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Setzen Sie Ihren Körper, die Hände, die Arme, die Beine, die Sprache, so wie Sie es mit Ihrem Therapeuten gelernt haben ein. ➤ Jede noch so kleine Bewegung regt das Gehirn an. ➤ Vergessen Sie Ihren gelähmten Arm im Alltag nicht. Es ist natürlich leichter mit dem nicht gelähmten Arm zu arbeiten. Der Körper ist eine Einheit. Wenn die gelähmte Seite nicht miteinbezogen wird, verliert der Körper seine Mitte. Schmerzen werden verstärkt, weil die gelähmte Seite im wahrsten Sinne „zurückbleibt“. Eine Seite muss zu viel Arbeiten, während die andere immer Träger wird. Funktionen oder bereits Erlerntes gehen verloren. ➤ Selbst wenn Ihr Arm ganz gelähmt ist nehmen sie ihn mit!!!
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Platzieren Sie den Arm beim Essen möglichst auf dem Tisch. ➤ Wenn Sie sitzen, lagern Sie ihn auf einem Kissen. ➤ Wenn möglich, geben Sie der gelähmten Hand etwas zu tun. ➤ Erinnern Sie sich noch einmal zurück an die Übungen, die Sie mit Ihrem Therapeuten im Cabinet oder in der Rééducation gemacht haben. Vielleicht haben Sie geübt eine Cremedose, Zahnpastatube oder eine kleine Plastikflasche fest zu halten. So kann die gelähmte Seite eine Funktion übernehmen und bleibt im „Gedächtnis“. ➤ Wenn Ihr Arm oder Ihre Hand nicht vollständig gelähmt sind, nutzen Sie sie im Alltag so oft es geht.



<https://pixabay.com/de/photos/familie-hand-im-freien-irland-1636615/>

Für Familienangehörige:

- Geben Sie Ihrem Partner, Ihrem Elternteil oder Ihrem Kind die nötige Zeit alltägliche Aufgaben zu meistern und auch eigene Lösungen zu finden.

Hilfe heißt nicht alles abzunehmen.



<https://gps.de/schweinehund/>

Besiege den inneren Schweinehund!

- Es ist schwer, allein aktiv zu werden und gezielte Bewegungsübungen zu finden. Eine regelmäßige **Tagesstruktur** kann dazu beitragen Bewegung in den Alltag zu einzubinden. Hier ist die Familie wichtig, um zu unterstützen.



Geldbörse
öffnen/schließen
Geldstücke vom Tisch
aufgreifen und wieder in
die Börse sammeln

Beispiele:

- Lassen Sie sich bei der Morgenhygiene mehr Zeit.
- Nutzen Sie Ihre gelähmte Seite, wenn Sie es können.
- Sie können den gelähmten Arm mit einem Waschlappen massieren.
- Bereiten Sie sich ihr Brot, wenn möglich **täglich** mit der betroffenen Hand selbst zu.
- Finden Sie für sich eine **sinnvolle Aufgabe**, die mit Ihren vorhandenen Fähigkeiten **durchführbar** ist, auch wenn es länger dauert und anstrengend ist. Starten Sie mit positiven Gedanken in die Aktivität!
- Seien Sie stolz auf das, was Sie täglich leisten! Sie werden sehen: festgelegte Zeitpunkte für kleine Übungseinheiten helfen bei der regelmäßigen Durchführung z.B. immer morgens nach dem Aufstehen; täglich vor dem Mittagessen; täglich bevor man die Zeitung liest...

Auf was sollten Ihre Angehörigen und Sie dringend achten?

- ✓ Gehen Sie kein Risiko ein!
- ✓ **Vermeiden Sie alles, was Schmerzen verursacht und verstärkt!**
 - ✓ **Keine ruckartigen Bewegungen ausführen.**
 - ✓ **Wenn der gelähmte Arm schlaff und schwer ist => nicht am Arm ziehen!**
- ✓ Achten Sie darauf, den betroffenen Arm im Alltag gut zu positionieren z.B. auf dem Rollstuhltisch, auf einem Kissen, auf einem Tisch. Passen Sie gut auf Ihre Schulter auf! Der Arm darf nicht „herumbaumeln“ und nur irgendwo an Ihrem Körper „hängen“!
- ✓ Rufen Sie bei Unsicherheit Ihren Therapeuten an, erklären Sie Ihr Problem.
- ✓ **Erinnern Sie sich an die Übungen, die Sie mit Ihrem Therapeuten gemeinsam gelernt haben und führen Sie sie, wenn möglich, mehrmals täglich durch.**

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

**Dorothea Hemmer
Anja Sorkalla**



ALED a.s.b.l.
Association Luxembourgeoise
des Ergothérapeutes Diplômés

www.aled.lu

Quellen:

- Friedhoff, M., Schieberle, D. (2007). Praxis des Bobath-Konzepts: Grundlagen - Handlings - Fallbeispiele. (S.73 - 75; 84, 129 - 134; 137). Stuttgart: Georg-Thieme Verlag.
- Hellmann, G. (Hrsg), (2017) Hausaufgaben für Schlaganfallpatienten. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag
- Fotomaterial ALED