

Entstauungsgymnastik für Armpatienten

Voraussetzung für eine wirkungsvolle Bewegungstherapie ist das Tragen einer **Kompressionsbandage** oder eines maßangefertigten **Kompressionsstrumpfes!**

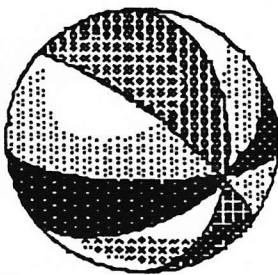
Die Dauer der Gymnastik sollten Sie nicht zu lange wählen (ca. 20 Minuten) — lieber **öfter täglich** und dafür kürzer üben!

Die Übungen sollten Sie stets mit **Konzentration** und mit gezielter **Dosierung** ausführen!



Übungen ohne Gerät:

- Schultern nach vorne und nach hinten kreisen
- Spreizen der Finger und eine Faust machen
- Jeden Finger abwechselnd zum Daumen bringen
- Kreisen im Handgelenk
- Beugen und Strecken des Unterarms (geschlossene Hand zur Schulter, gestreckte Hand nach unten)
- Arme in alle Richtungen ausstrecken und dabei pumpen
- "Kuh" am Schwanz herziehen und melken
- "Glühbirne rein- und rausdrehen"
- Hände falten und zusammendrücken
- Schwimmen in der Luft



Übungen mit dem Schaumstoffball:

- mit beiden Händen zusammendrücken
- auf dem gestreckten Bein oder an der Wand entlangrollen (Berg und Tal)
- jeden Finger einzeln in den Ball drücken
- unter die Achselhöhle klemmen und dann andrücken
- den Ball unter dem rechten Bein, dann unter dem linken Bein und dann hinter dem Rücken weitergeben



Übungen mit dem Stab (Besenstiel o.ä.):

- waagrecht halten und nach außen und innen greifen
- senkrecht halten und durch die Hand fallen lassen, dabei fest zugreifen
- probieren den Stab länger zu ziehen und wieder zusammendrücken
- paddeln und rudern mit dem Stab

Weiterhin zu empfehlen ist Schwimmen und Wassergymnastik!

Und immer daran denken: Ehrgeiz ist der größte Feind der Entstauungsgymnastik!