

Zu dieser Broschüre gibt es am Institut für Sinnes- und Sprachneurologie ein Übungsvideo zum Ausborgen.

INSTITUT FÜR SINNES- UND SPRACHNEUROLOGIE
GESUNDHEITZENTRUM FÜR GEHÖRLOSE
Konventhospital Barmherzige Brüder Linz



Institut für Sinnes- und Sprachneurologie
Gesundheitszentrum für Gehörlose
Konventhospital Barmherzige Brüder Linz

Bischofstrasse 11, 4021 Linz
Tel: 0732 7897 24900
Fax: 0732 7897 24979
e-mail: geh hoeren@bblinz.at
website: www.bblinz.at

Muskel- entspannungs- übungen

Konventhospital
Barmherzige Brüder Linz
Sozialstätte 2, 4021 Linz



FONDS
GESUNDES
ÖSTERREICH



LAND
OBERÖSTERREICH



FONDS
GESUNDES
ÖSTERREICH

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts "Lebensqualität gehörloser Menschen" erstellt.
Dieses Projekt wurde aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Oberösterreich finanziert.

Jeder erlebt im Alltag verschiedene Belastungen.

Man kann mit Belastungen besser umgehen, wenn

- man sich körperlich entspannt
- man seine Gedanken abschaltet.

Diese Muskelentspannungsübungen sind leicht zu lernen.

(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, 1930)*

Die Übungen können auch bei Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen oder Angststörungen helfen.

Was macht man grundsätzlich dabei?

1. Zuerst werden Muskeln angespannt
2. Muskeln 10 Sekunden angespannt halten (dabei normal atmen)
3. Danach Muskeln entspannen (dabei langsam ausatmen)
4. Muskeln 30 Sekunden entspannt lassen

Diese Übungen macht man mit verschiedenen Körperteilen.

1. Hand • Faust machen



2. Oberarm • Ellbogen gegen eine Armlehne drücken



3. Gesicht: • Augenbrauen hochziehen



- Augen fest zukneifen und Nase rümpfen/hochziehen



- Zähne fest zusammenbeißen und Mundwinkel stark zurückziehen

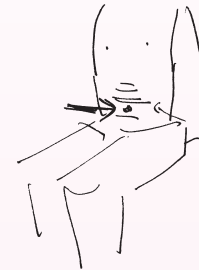
4. Nacken: • Kinn so weit wie möglich zur Brust ziehen (nicht berühren)



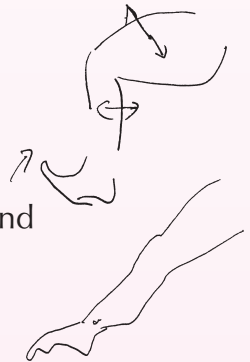
5. Brust, Schulter und Nacken
- tief einatmen und Luft anhalten.
 - Schulterblätter zurück drücken.



6. Bauch • Bauch hart anspannen.



7. Bein, Fuß: • Oberschenkel anspannen.
- danach Unterschenkel anspannen und Zehen Richtung Kopf ziehen.
 - Bein strecken, Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.



Wichtig ist:

- Nehmen Sie sich täglich 15-20 Minuten Zeit.
- Dabei nicht stören lassen!
- Auf Sessel oder Bett bequem machen.
- Lockere Kleidung tragen.
- Ruhig und natürlich atmen.
- Mit den Muskeln der rechten Körperhälfte beginnen.
- Bei Muskelkrampf sofort Anspannung beenden.



15 MIN



*) Anleitung der verkürzten Variante der Progressiven Muskelentspannung aus: Bernstein & Borkovec (1990), Entspannungstraining. Handbuch der Progressiven Muskelentspannung. München: Pfeiffer.