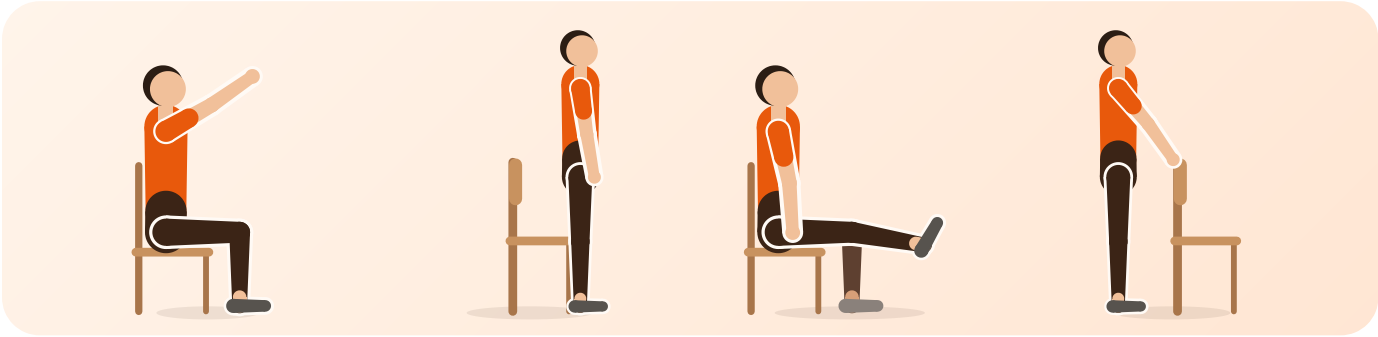
Übungen nach einem Schlaganfall für zu Hause

8 einfache Übungen im Sitzen und am Stuhl für Rumpf, Arme, Hände und Beine – zur Ergänzung der Therapie und für den Alltag zu Hause. Mit Bildern, großer Schrift und Übungsplan.



Bewegung hilft dem Gehirn

Nach einem Schlaganfall kann das Gehirn neue Verbindungen bilden und verlorene Fähigkeiten teilweise wieder lernen. Dafür braucht es vor allem eines: viele Wiederholungen.

Die Übungen hier ergänzen Physio- und Ergotherapie. Sprich mit deinem Therapieteam ab, welche für dich passen und wie viele Wiederholungen sinnvoll sind.

Für Angehörige

- Begleiten, aber nicht alles abnehmen
- Bei Übungen im Stehen immer daneben bleiben
- Pausen einplanen, Müdigkeit ernst nehmen
- Kleine Fortschritte bemerken und loben
- Auf Warnzeichen achten (unten)

Die 8 Übungen

1	Aufrecht sitzen	S. 2
2	Gewicht verlagern im Sitzen	S. 2
3	Arme gemeinsam heben	S. 2
4	Hand öffnen und schließen	S. 2
5	Aufstehen vom Stuhl	S. 3
6	Fußspitzen heben	S. 3
7	Knie strecken	S. 3
8	Stehen am Stuhl	S. 3

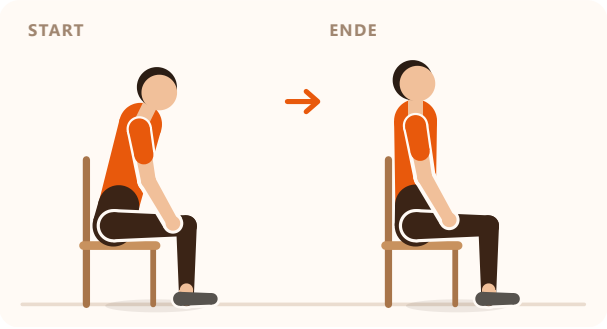
Kurz zur Sicherheit: Übe nur nach Rücksprache mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin. Bei plötzlicher Schwäche, Taubheit, Sprach- oder Sehstörungen, starkem Schwindel oder heftigen Kopfschmerzen sofort den Notruf 112 wählen. Übungen im Stehen nur mit sicherem Halt oder Begleitung.

Rumpf, Arme und Hände

1 Aufrecht sitzen

5× · 10 Sek.

Trainiert: Rumpf, Haltung



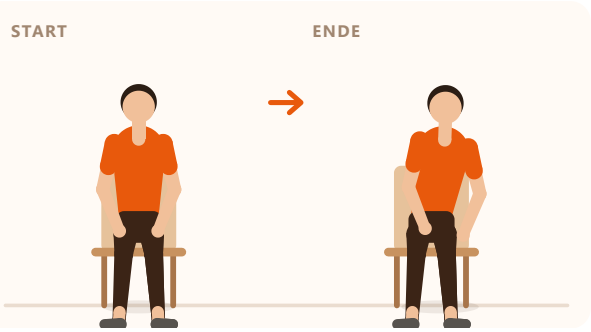
1. Setz dich auf einen stabilen Stuhl, beide Füße stehen am Boden.
2. Richte dich langsam auf, als würde dich ein Faden am Kopf nach oben ziehen.
3. Zehn Sekunden halten und wieder entspannen.

Achte darauf: Ein Spiegel hilft zu sehen, ob du gerade sitzt oder zu einer Seite kippst.

2 Gewicht verlagern im Sitzen

10× je Seite

Trainiert: Rumpf, Gleichgewicht



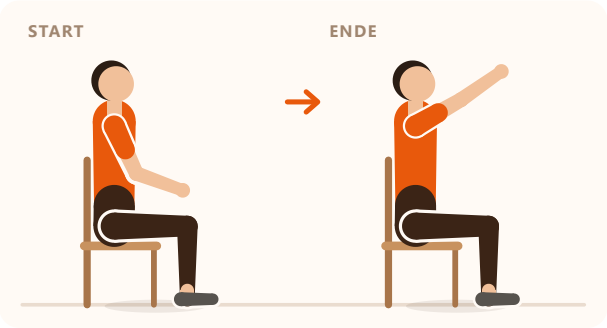
1. Sitz aufrecht in der Mitte des Stuhls.
2. Verlager das Gewicht langsam auf eine Gesäßhälfte, dann auf die andere.
3. Der Kopf bleibt aufrecht über der Mitte.

Achte darauf: Besonders wichtig: auch bewusst auf die betroffene Seite verlagern.

3 Arme gemeinsam heben

10×

Trainiert: Schultern, Arme



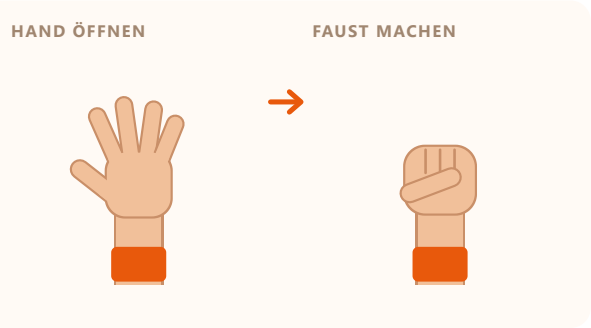
1. Verschränk die Finger beider Hände ineinander.
2. Heb die Arme mit Hilfe der gesunden Seite langsam nach vorn oben, so weit es schmerzfrei geht.
3. Langsam wieder absenken.

Achte darauf: Die gesunde Hand führt, die betroffene macht so viel mit wie möglich.

4 Hand öffnen und schließen

10–20×

Trainiert: Hand- und Fingermuskeln



1. Leg den Unterarm der betroffenen Seite auf einen Tisch oder den Oberschenkel.
2. Öffne die Hand so weit wie möglich und spreiz die Finger.
3. Schließ sie dann langsam zur Faust. Die andere Hand darf helfen.

Achte darauf: Auch kleine Bewegungen zählen. Lieber oft am Tag üben als lange am Stück.

Beine und Stehen

5 Aufstehen vom Stuhl

5–10×

Trainiert: Beine, Rumpf, Gleichgewicht



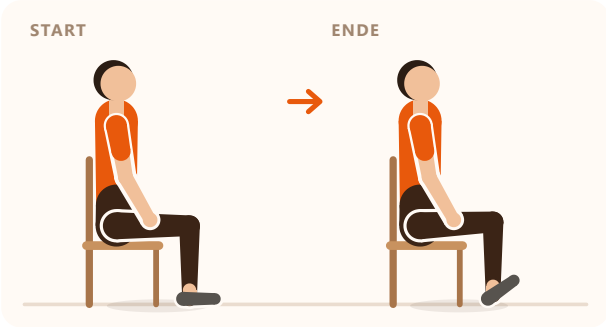
1. Rutsch nach vorn an die Stuhlkante, die Füße stehen hinter den Knien.
2. Neig den Oberkörper nach vorn („Nase über die Zehen“) und steh langsam auf.
3. Ebenso langsam wieder hinsetzen.

Achte darauf: Beide Beine gleichmäßig belasten. Anfangs nur mit Begleitperson üben.

6 Fußspitzen heben

10–15×

Trainiert: Schienbeinmuskeln, Gang



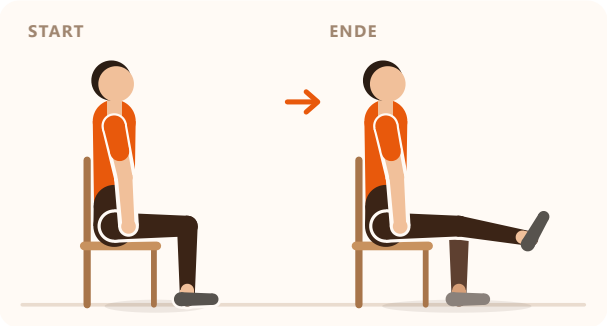
1. Sitz aufrecht, beide Füße stehen flach am Boden.
2. Heb die Fußspitzen an, die Fersen bleiben am Boden.
3. Langsam absetzen.

Achte darauf: Diese Muskeln verhindern beim Gehen, dass die Fußspitze am Boden hängen bleibt.

7 Knie strecken

10× je Bein

Trainiert: vordere Oberschenkel



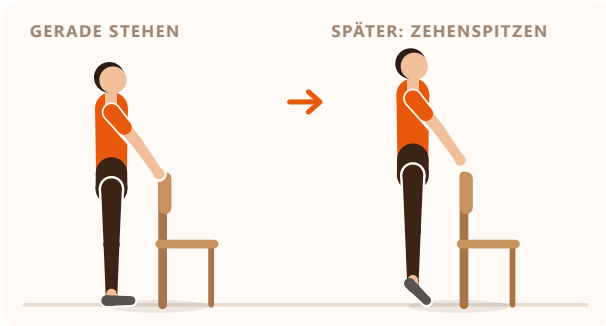
1. Halt dich seitlich an der Sitzfläche fest.
2. Streck ein Bein langsam nach vorn.
3. Kurz halten, langsam absenken, Bein wechseln.

Achte darauf: Mit der betroffenen Seite beginnen, solange die Kraft noch frisch ist.

8 Stehen am Stuhl

3× · 30 Sek.

Trainiert: Gleichgewicht, Beinkraft



1. Stell dich hinter einen stabilen Stuhl und halt dich an der Lehne fest.
2. Verlager das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine.
3. Später: langsam auf die Zehenspitzen gehen und zurück.

Achte darauf: Nur mit Begleitperson oder sicherem Halt üben.

Mein Übungsplan

mit dem Therapieteam abstimmen

Tageszeit	Übungen	Dauer
Morgens	Aufrecht sitzen, Gewicht verlagern, Fußspitzen heben	5–10 Min.
Mittags	Arme gemeinsam heben, Hand öffnen und schließen	5 Min.
Nachmittags	Aufstehen vom Stuhl, Knie strecken, Stehen am Stuhl	10 Min.
Zwischendurch	Hand öffnen und schließen – z. B. beim Fernsehen	je 1–2 Min.

Wichtig im Alltag

- Die betroffene Seite bewusst mit einbeziehen
- Dinge von der betroffenen Seite aus anreichen
- Ausreichend trinken und Pausen machen
- Blutdruck und Medikamente wie besprochen kontrollieren

Notruf 112 – sofort bei

- plötzlicher Lähmung oder Taubheit
- hängendem Mundwinkel
- Sprach- oder Sehstörungen
- starkem Schwindel oder Kopfschmerz

Übungstagebuch

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Übungen gemacht (Anzahl)						
Wie ging es? (1–5)						
Besonderes						