



Bewegung tut gut – auch im Rollstuhl

Nach einer SCI (Spinal Cord Injury) oder anderen neurologischen Einschränkungen verändert sich der Körper. Doch eines bleibt gleich: Muskeln wollen benutzt werden - sonst verkümmern sie

Warum Krafttraining für die Arme?

Im Alltag übernehmen die Arme viel:
Rollstuhl antreiben, umsetzen, greifen, stützen.
Gezieltes Training verbessert Kraft und Ausdauer
schützt Schulter- und Handgelenke vor Überlastung
erleichtert Transfers und fördert Selbstständigkeit

Starke Arme bedeuten mehr Sicherheit und weniger Schmerzen



Warum Yoga für den Rumpf?

Der Rumpf ist das „Zentrum“ unseres Körpers. Ist er stabil, werden Bewegungen leichter und kontrollierter.

Sanfte Yoga-Übungen helfen die Rumpfmuskulatur zu aktivieren die Wirbelsäule beweglich zu halten, Verspannungen zu lösen, die Körperwahrnehmung zu verbessern.

Vorbeugen und sanfte Seitbewegungen fördern die Flexibilität der Wirbelsäule - angepasst an die individuellen Möglichkeiten.

Mehr als nur Training

Bewegung wirkt nicht nur auf Muskeln.

Sie unterstützt Atmung und Kreislauf, Verdauung, Stressabbau, Wohlbefinden

Paraparese

Teillähmung beider Beine. Die Muskelkraft ist reduziert, aber nicht komplett weg. Betroffene können je nach Schweregrad noch stehen oder mit Hilfsmitteln gehen. Ursache ist meist eine Schädigung im Bereich des Rückenmarks unterhalb der Halswirbelsäule (z.B. Thorakalbereich).

Paraplegie

Komplette Lähmung beider Beine. Keine willkürliche Bewegung mehr möglich. Sensibilität kann ebenfalls eingeschränkt oder aufgehoben sein. Umgangssprachlich oft als „Querschnitt“ bezeichnet.

Tetraparese

Teillähmung aller vier Extremitäten. Arme und Beine sind betroffen, aber noch teilweise beweglich. Ursache liegt meist im Bereich der Halswirbelsäule

Tetraplegie

Komplette Lähmung aller vier Extremitäten.

Schädigung des Rückenmarks im Halsbereich. Je nach Höhe kann auch die Atemmuskulatur betroffen sein (Stichwort: Zwerchfell → C3–C5, da wird's intensivpflichtig).



Krafttraining

mit leichten Gewichten oder ganz ohne Gewichte



Yoga-Übungen

adaptive Yoga

seitliches Beugen



Twist, Drehung
erhöht die Beweglichkeit
der Wirbelsäule



Arme & Finger strecken nach oben
-> Stärkung der Rumpfmuskulatur
-> Streckung der Wirbelsäule
danach nach vorne beugen
Oberkörper auf Oberschenkeln ablegen
und entspannen



ein noch intensiverer Twist



sitting pidgeon pose
sieht entspannt aus
probiert es selbst mal aus :)