



Verhaltensempfehlung

„Sensibilitätsgruppe“

Sehr geehrte Rehabilitandin,
sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme in der VITREA Rehaklinik Damp an unserer Sensibilitätsgruppe teilgenommen.

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen einen Übungsleitfaden für zu Hause mitgeben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchführung.

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Therapeutenteam

Was ist Sensibilität?

Als **Oberflächensensibilität** bezeichnet man Empfindungen, die über Rezeptoren in der Haut wahrgenommen werden.

Diese Rezeptoren werden in Druck, Temperatur- und Schmerzrezeptoren unterteilt. Diese Rezeptoren spüren Sie mit der Haut.

Bei der **Tiefensensibilität** geht es um die Eigenwahrnehmung des Körpers.

Tiefensensibilität ist zu unterteilen in:

- Lagesinn
- Kraftsinn
- Bewegungssinn

1.Basisübung für die obere Extremität:

Therapiematerial: Massagelotion / Massageöl / Rasierschaum

Handrücken, Handteller, Daumenballen, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Lebenslinie

- eincremen/einreiben

Welche weiteren Materialien können Sie zur Durchführung der Übungen verwenden?

Probieren Sie es aus!

Weitere Übungen/Eigene Notizen:

2.Basisübung für die untere Extremität:

Therapiematerial: Handtuch/Seil/Zeitung/Ball

- Greif- und Reißübungen der Zehen

Welche weiteren Materialien können Sie zur Durchführung der Übungen verwenden?

Probieren Sie es aus!

Weitere Übungen/Eigene Notizen: