



# Auf die „Sinne“ – fertig los

Wahrnehmungsförderung – Bewegung mit „Sinn(en)“

## Vorbemerkungen/Ziele

Die „neuen“ Volkskrankheiten wie Polyneuropathie und Migräne sowie die neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und die auto-immunologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose rücken immer mehr in den Focus des Rehabilitationssports. Die Multimorbidität vieler teilnehmender Reha-Sportler und -Sportlerinnen ist erkennbar und wird zudem durch den Alterungsprozess begünstigt. Es stellen sich körperliche und auch kognitive Einbußen in Bezug auf die Bewältigung des Lebensalltags dar. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und die Kombination von Sinneswahrnehmung und Bewegung wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus. Die Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen, das Erkennen von Belastbarkeitsmöglichkeiten und deren Grenzen, die Wahrnehmung körperlicher Signale, die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und die realistische Selbsteinschätzung charakterisieren die Ziele einer Reha-Sportstunde auch in einer gemischten Neurologie-Gruppe. Die Individualität der einzelnen Teilnehmenden in den gemischten Neurologie-Gruppen stellt eine hohe Herausforderung an die Übungsleitung im Reha-Profil Neurologie dar.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ERÖFFNUNG DER STUNDE (5–10 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ⦿ Die TN stehen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte, das Notfallmanagement und bittet die TN, den Schmuck und Uhren abzulegen.

Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Bewegungseinheit.

### INFORMATIONSPHASE (5–10 Minuten)

#### ● Museumsbesuch – Auseinandersetzung mit dem Thema „Sinne“

- ⦿ Die Bilder der verschiedenen Sinne (Ohr, Auge, Nase und Haut) werden auf jeweils einem andersfarbigen Plakat (gelb, blau, rot, weiß) in der Turnhalle an die Wände angeheftet.

Die TN bilden Kleingruppen mit 3–4 Personen.

## Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

15 Personen mit neurologischen Erkrankungen (Frauen und Männer)

#### Material:

4 farbige Plakate der verschiedenen Sinne (Ohr, Auge, Nase, Haut), 40 Korke, 20 Papprollen, 1 großer Kasten, 4 kleine Kästen, 4 Hocker, 15 Bohnensäckchen, 15 Bierdeckel, 15 farbige DIN-A5-Karten in den vier verschiedenen Farben (gelb, rot, blau, weiß), Musikanlage und Musik, 1 Sanduhr, Kühlweste (oder Kühlpacks) für TN Multipler Sklerose mit Uthoff Syndrom

#### Ort:

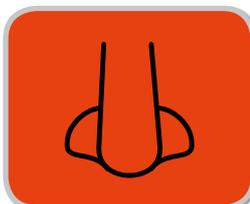
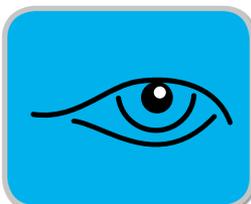
Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ♥ Frage der ÜL an die TN: „Konnte die Aufgabe umgesetzt werden?“

- ⊙ Bewusstmachung der verschiedenen Sinne, Vermittlung von Gesundheitswissen, Förderung von Kommunikation und Orientierungsfähigkeit



## Stundenverlauf und Inhalte

Die TN gehen in ihren Kleingruppen durch die Halle in der Reihenfolge des Uhrzeigers, um die Sicherheit der Uhr in der Wegrichtung (Uhrzeigersinn) und Weggestaltung (Minuten-Abschnitte) aufzunehmen. Sie besuchen die verschiedenen „Sinnes-Bilder“ und tauschen sich darüber aus.

Anschließend begibt sich die Gesamtgruppe mit der ÜL gemeinsam auf die „Museumsrunde“ und die ÜL ergänzt inhaltlich verbal an den Plakaten.

### EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

#### ● **Korken- und Papprollenwald**

- In einem abgegrenzten Spielfeld werden alle vorhandenen Korken und Papprollen aufrecht auf den Boden in verschiedenen Abständen zueinander aufgestellt.

Die TN gehen kreuz und quer im eigenen Tempo und eigener Schrittlänge durch den Korken- und Papprollenwald:

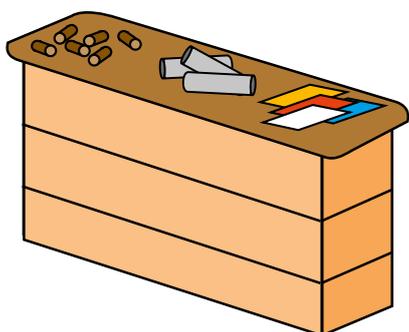
- Mit verschiedenen Armbewegungen: z.B. Schultern nacheinander rückwärts kreisen, Arme um den Körper führen, Arme recken und strecken, Arme gegengleich hoch und runter führen, wechselseitig über Kopf mit einer Hand in den Nacken greifen
  - Still und leise kreuz und quer gehen, solange der Sand durch die Sanduhr rieselt
  - Mit individueller Armbewegung beschwingt und fröhlich kreuz und quer gehen, solange die Musik ertönt
- ✔ **Hinweise zu den TN mit unterschiedlichen Krankheitsbildern:**
- TN mit der Indikation **Polyneuropathien (PNP)** werden durch die Förderung der Feinmotorik durch unterschiedliche Gangarten motiviert.
  - **Migräne**-TN werden durch eine aufgerichtete Haltung beim Gehen und die damit verbundene Entlastung der Hals-Nackenschultermuskulatur motiviert.
  - TN mit der Indikation **Morbus Parkinson (MP)** werden durch ein Kurvengehen (keine abrupten Richtungswechsel) und im Takt zur Musik gehen motiviert.

### SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

#### ● **Sortiergeschäfte I**

- In der Hallenmitte steht ein großer Kasten auf dem die zu verteilenden Materialien (Korken, Papprollen und die farbigen DIN-A5-Karten) liegen. Unter jedem Bild des „Museumsbesuchs“ an der Wand steht je ein kleiner Kasten gefüllt mit Korken, Papprollen und den farbigen DIN-A5-Karten. In der Hallenmitte stehen zudem Sitzmöglichkeiten (Hocker) zur Verfügung. Dies ist eine Ausrüststation, die individuell auch als eine aktive sitzende Pause genutzt werden kann.

Die Gruppe wird in 2 Gruppen geteilt – die Verteilenden und die Einsammelnden. Die Verteilenden bewegen sich *im Uhrzeigersinn* – die Einsammelnden *gegen den Uhrzeigersinn*.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Lockerung der Gruppenatmosphäre, Augenkontaktaufnahme der TN untereinander, körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentration der Orientierungsfähigkeit, Förderung der auditiven Wahrnehmung, Förderung der Motivation *fatigue*

- ✔ Es sollte kein Korken oder keine Papprolle umfallen.

#### ✔ **Hinweise zu den TN mit unterschiedlichen Krankheitsbildern:**

- TN mit der Indikation **Multipler Sklerose (MS)** werden auf Grund der hohen Konzentrationsfähigkeit und Aufforderungscharakters der Übungen zur Bewegung motiviert.

- ◎ Förderung der taktilen Wahrnehmung, Förderung der psychosozialen Kontakte, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der Aufmerksamkeit

- ✔ Vor der Durchführung gibt die ÜL Empfehlungen zur individuellen Ausführung des Bewegens und Hinweise zu den einzelnen Indikationen:

- TN mit der Indikation **PNP** versuchen, die Materialien geschickt und vielfältig zu transportieren.
- TN mit der Indikation **Migräne und Kopfschmerz** achten auf eine aufgerichtete Haltung auch während des Transports der Kleinmaterialien und vermeiden abrupte Stopps und ruckartige Drehbewegungen des Körpers.

## Stundenverlauf und Inhalte

Die *verteilende Gruppe* transportiert im Uhrzeigersinn die Materialien partnerweise gehend (mit ähnlichen krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen bei der Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen), zu den kleinen Kästen unter den Bildern.

Die *einsammelnde Gruppe* transportiert gegen den Uhrzeigersinn die Materialien partnerweise gehend (mit ähnlichen krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen bei der Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen) zurück zum Kasten in der Hallenmitte.

Nach der Hälfte der Zeit ca. 5 Minuten erfolgt ein Rollentausch der zwei Gruppen.

### ● Sortiergeschäfte II

- 🟡 Korken, Papprollen, kleine Bohnensäckchen und Bierdeckel werden in der Hallenmitte auf den großen Kasten gelegt. In der Hallenmitte stehen zudem Sitzmöglichkeiten (Hocker) zur Verfügung. Dies ist eine Ausruhestation, die individuell auch als eine aktive sitzende Pause genutzt werden kann. Jedem „Museumbild“ wird von der ÜL ein Material zugeordnet.

Die TN wählen eins der 4 Materialien gedanklich aus. Die ÜL steht am Rand der Halle und zeigt eins der 4 Materialien hoch. Die entsprechenden TN transportieren gehend ihr Material zu den „Museumbildern“ und kommen anschließend zum großen Kasten in der Hallenmitte zurück.

Die verbleibenden TN bleiben am Platz (Hallenmitte) auf der Stelle oder sitzend in Bewegung.

- Beispiele für unterschiedliche Beinbewegungen: Knie heben, Fersen in Richtung Po heben
- Beispiele für Armbewegungen: Schultern parallel rückwärts kreisen, Schultern nacheinander rückwärts kreisen
- Beinbewegungen in Kombination mit Bewegungen zur Mobilisation der Arme und Schultern

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Rückentupfer

- 🟡 Die TN gehen paarweise zusammen (TN A und TN B).

Die Wahrnehmungsübung kann individuell im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden.

TN A tupft sanft mit einem oder zwei Korken auf den Rücken von TN B.

- „Wo fühle ich das Tupfen auf meinem Rücken?“
- „Wie viele Tupfer fühle ich auf meinem Rücken?“

Nach ca. 3–5 Minuten erfolgt ein Rollentausch von TN A und TN B.

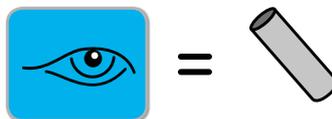
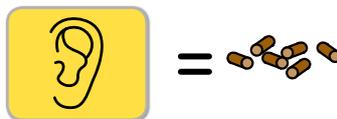
## Absichten und Hinweise

- Den TN mit der Indikation **MP und der typischen Parkinson-Gangstörung**, das „Freezing“ (Trippeln auf der Stelle, am Boden festkleben), werden verbale oder gedankliche Hinweise gegeben z.B. „1–2–3–Los“.
- Für TN mit der Indikation **MS Uthoff Syndrom** werden Kühlwesten zur möglichen Senkung der Körpertemperatur bereitgehalten.
- 🟡 Die individuellen Ausführungen und Hinweise der ÜL der einzelnen Indikationen von „Sortiergeschäfte I“ sind zu beachten.

- 🕒 Förderung der visuellen Wahrnehmung, Förderung der Selbstwirksamkeit, Förderung der Reaktionsfähigkeit, Förderung der pulmonalen Belastbarkeit

- 🟡 Beispiel für die Materialzuordnung:

- Ohr = Korken
- Auge = Papprolle
- Nase = Bohnensäckchen
- Haut = Bierdeckel



- 🕒 Förderung der Wahrnehmung, Förderung der Kommunikation

- 🟡 Bei einer ungeraden TN-Anzahl wird eine Dreiergruppe gebildet.

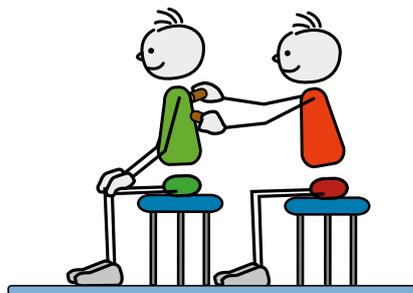
- 🟡 **Wichtiger Hinweis:** Bei allen Indikationen die Wirbelsäule beim Abtupfen mit dem Korken aussparen!

## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (5–8 Minuten)

- **Rückenmassagekreis**
- ⦿ Die TN stehen oder sitzen hintereinander in Kreisformation. Jede bzw. jeder TN hat zwei Korken.

Die TN rollen oder tupfen sanft den vor ihnen stehenden oder sitzenden Rücken der anderen Person mit einem oder zwei Korken ab.



### TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (2–3 Minuten)

- **Rückblick und Reflektion**
- ⦿ Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Die ÜL lässt die TN die TN-Liste unterschreiben.

Anschließend gibt die ÜL die Hausaufgabe:  
*Bewegung in den Alltag zu integrieren, um die Durchblutung zu fördern.*

Der abschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN runden die Reha-Stunde Neurologie ab.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Eventuell einen Stehkreis und einen Sitzkreis bilden
- ⦿ Förderung der Gemeinschaft, Förderung der Entspannungsfähigkeit
- ⦿ **Wichtiger Hinweis:**  
Bei allen Indikationen die Wirbelsäule beim Abtupfen mit dem Korken aussparen!

- ⦿ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag



Fotos:  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW