

## Programm fürs Haltungsturnen im PIL

### Das Programm hat die Schwerpunkte:

Wahrnehmung und Verbesserung der Haltung und wird der Gruppe je nach Alter und Beschwerden angepasst. Die beschriebenen Richtlinien werden der Therapiezeit (und der Anzahl der Therapiesitzungen) angemessen aufgeteilt.

Die Patienten sollen bereits in Turnkleidung (und Handtuch) zur Therapie erscheinen (10 Minuten vor Therapiebeginn).

### 1. Einführung der Gruppe:

- Vorstellung der Patienten
- Ziele und Erwartungen der Gruppe, Ursachen der schlechten Haltung, Problemzonen
- Aufnahme der Patienten - Istzustand, z.B. TEP (Gelenksprothesen), Schmerzen, Osteoporose (überwiegend werden die Übungen auch Osteoporose freundlich sein),
- Weiters Aufklärung über die Atmung beim Turnen, der Schmerzgrenze wird während der Übungen durchgeführt.

### 2. Einführungsübungen:

- Auflockerungsübungen, Atmungsübungen
- Körperwahrnehmung, Haltungswahrnehmung (funktioniert am besten an einer Wand oder mit Hilfe eines Stabes) mit kurzer Erklärung der Anatomie, Erklärung der drei Körperabschnitte nach der funktionellen Bewegungslehre (FBL)

### 3. Übungen im Hauptteil:

- Übung der optimalen Haltung - Erhaltung der vertikal stehenden Körperlängsachse (FBL) / Erhaltung der neutralen Wirbelsäulenstellung, zuerst im Stehen, im Liegen, in späterer Folge (=Terminen) sitzend auf dem Ball, beim Gehen, beim Bücken mit Stabilisierung der LWS,
  - Übungen zur Wahrnehmung, Aktivierung und Kräftigung der Wirbelsäulenstabilisierungsmuskeln (Transversus Abdominis, Multifidi, Rotatores, Diafragma, Beckenbodenmuskeln).
  - Die Intensität wird durch die Termine progressiv gesteigert werden;
  - Zwei Übungen vom FBL Beinachsentraining, mit Erklärung des Einflusses der Beinachsen auf die Haltung.
- 
- Kräftigungsübungen der Bauchmuskeln (gerade und schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln)
  - Rückenmuskeln, Oberschenkelmuskel
  - Mobilisierungsübungen der Problemzonen,
  - Dehnungsübungen der Problemzonen.

### 4. Entspannung:

- Ein oder zwei Entspannungsübungen (z.B.: Tai Chi, Atmen,..), oder geführte Entspannung, gelegentlich Erklärung der Wichtigkeit der Entspannung, Massage, Wellness, Lebensstil, Motivation.

Übungen werden durch die Termine progressiver und intensiver, sie werden in folgenden Positionen ausgeführt: stehend, sitzend auf dem großen Ball, liegend auf der Matte, kniend, 4-Fußstand, im Gehen.

Folgende Gegenstände werden im Übungsprogramm eingesetzt:

Großer Ball, kleiner Ball, Stab, Option sind auch die Therabänder.

Für die Patienten wird auch ein Heimprogramm erarbeitet und sie werden nach ihrer Reflexion über das Programm befragt.