

Bedienungsanleitung

AFH T-Spiegel Premium

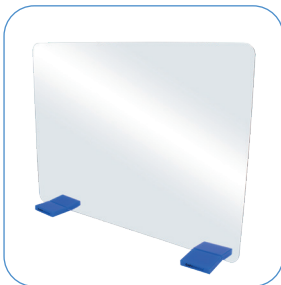


Spiegeltraining

Das T-Spiegeltraining zum Muskelaufbau und Bewegungstraining in Sport und Freizeit.

Materialien:

- 1 x T-Spiegel mit Standfuß/füßen
ca. 30cm x 24cm (klein), 49cm x 39cm
(mittel) oder 70cm x 50cm (groß) oder
Spiegelbox
- 11 Set „Spiegel Bildkarten“ mit 48 bis 54
Hand- oder Fußfunktionskarten
- 1 x Dokumentationsbögen und Stift



1 T-Spiegel ca. 30 x 24 cm, 49
x 39 cm oder 70 x 50 cm mit
Standfüßen (bzw. Spiegel-
boxen)



1 Set „Spiegel Bildkarten“ mit 48
bis 54 Hand- oder Fußfunktions-
karten



Dokumentationsbögen und
Stift





Ausführung

- Der Anwender sollte über die Inhalte, Wirkung und Ausführung, bzw. Abfolge des Spiegeltrainings informiert werden.
- Der Anwender sollte 3 Stadien über je 2 Wochen durchlaufen. Das Spiegeltraining wird primär als Heimtraining durchgeführt.
- Geübt wird optimal 3 mal zu jeder wachen Stunde für insgesamt 10 Minuten, d.h. pro Tag für ca. 1- bis 1,5 Std.
- Nach jeder Übungseinheit sollte ein Protokoll geführt werden. In diesem Heft finden Sie sechs Dokumentationsbögen.
- Die Bögen enthalten bestimmte Vorgaben, die durch den Anwender auszufüllen sind.
- Aus den Eintragungen in den Dokumentationsbögen wird eine Ergebnisanalyse erstellt.
- Die Übungen auf den Bildkarten sollten mit dem Erreichen des jeweils nächsten Übungsstadiums stetig leichter und besser nachzuahmen sein.
- Um die Schwierigkeit im Laufe der Zeit auszubauen, werden vom Anwender die zum Training benutzten Karten nach seinen Bewegungsmöglichkeiten und nach der jeweiligen Empfindung während der Ausführung der Übung in 4 Kategorien eingeschätzt.
- Somit können die Karten in Kategorien von 1 = leicht bis 4 = schwer eingeteilt werden.
- Dieser Ablauf wird für jede Phase neu beurteilt.
- Die unterschiedlichen Kategorien können dann nach dem Zeitplan in der hier folgenden Tabelle ihren Einsatz finden.
- Mit dieser Vorgabe kann der Anwender die Schwierigkeit innerhalb der einzelnen Phasen langsam und kontrolliert steigern.





Die Phasen

Phase	Tag 1-4	Tag 5-8	Tag 8-14
1 Seitenzugehörigkeit erkennen	Kategorie 1-2	Kategorie 1-3	Kategorie 2-4
2 imaginäres Bewegen	Kategorie 1	Kategorie 1-2	Kategorie 2-3
3 Spiegeltraining	Kategorie 1	Kategorie 1-2	Kategorie 1-2

Phase 1:

Die Hand- oder Fußfunktionskarten (48 - 54 Stück) werden gemischt und willkürlich jeweils 20 ausgewählt.

Der Anwender soll möglichst schnell und der Reihe nach die jeweilige Hand oder den Fuß „rechts“ oder „links“ imaginär zuordnen.



Phase 2:

Aus dem gemischten Kartenblock werden wieder 20 ausgewählt.

Der Anwender muss sich jetzt geistig die bildlich dargestellte Hand- oder Fußposition in einem Bewegungsablauf vorstellen.

Wichtig ist diese Übung nicht nach Schnelligkeit, sondern auf Präzision der gedachten Bewegung auszuführen.





AFH T-Spiegel Premium

Phase 3:

Der Spiegel wird seitlich zum Anwender aufgestellt. Wiederum werden 20 Karten aus dem Kartenblock ausgewählt und der Anwender muss jetzt die gezeigten Hand- oder Fußpositionen in eine bilaterale Bewegung ausführen.

Das Auge visualisiert die Bewegung der Hand oder des Fußes im Spiegelbild und projiziert diese Ausführung auf die andere Hand oder den anderen Fuß.

Das Gehirn bekommt somit die notwendigen Afferenzen für eine physiologische Bewegung.

Bei dem Spiegeltraining ist auf eine symmetrische Ausführung mit beiden Händen oder Füßen zu achten.

Die betroffene Extremität ist somit stets die Seite, welche die Möglichkeit der Bewegung vorgeben sollte.

Wiederherstellung der Strukturfunktionen und Alltagsbewegungen

Stabilitätstraining:

Das Stabilitätstraining sollte mit isometrischen Spannungsübungen (Schwingstab, etc.) begonnen werden. Im weiteren Verlauf kann ein posturales Krafttraining integriert werden.

Es bietet sich an mit kleinen Schwierigkeitsgraden (z.B. mit dem Balance-Board) anzufangen und weitergehend z.B. mit dem AFH Balance Pad auszubauen.

Das Training ist stets unter der Beachtung der Missempfindungen auszuführen und wird ca. 3 bis 6 mal über den Tag verteilt.

Begonnen wird mit einer Trainingsdauer von ca. 1 bis max. 5 Minuten, je nach dem individuellen Trainingsstand des Anwenders.





Parallel zum Stabilitätstraining kann der Anwender ein zusätzliches ADL Training (activities of daily living) integrieren. Dafür sollte der Anwender sich bewusst Alltagssituationen aussetzen welche er für sich in der Ausführung als schwierig empfindet, welche er schriftlich dokumentieren kann.

Der Anwender soll sich ermutigen, die Übungen so oft wie möglich zu wiederholen, um die gewünschten Trainingseffekt zu erzielen.


Mit Besserung bzw. Erhaltung der jeweiligen Bewegungsabläufe kann er schrittweise weitere Bewegungen ins Heimtraining mit aufnehmen.

Ziel des gesamten Konzepts sollte stets die berufliche und soziale Wiedereingliederung des Anwenders sein.






Dokumentationsbogen Übungsprotokoll

Datum und Uhrzeit:	
Trainingsintensität:	<p>0 = leichtes Training</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>10 = sehr schweres Training</p>
Stadium/Kategorie:	<p>Wie fühlen Sie sich im Moment</p> <p></p> <p>Markieren Sie das jeweilige Gesicht</p>
Besondere Auffälligkeiten während des Trainings:	






Dokumentationsbogen Übungsprotokoll

Datum und Uhrzeit:	
Trainingsintensität:	<p>0 = leichtes Training</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>10 = sehr schweres Training</p>
Stadium/Kategorie:	<p>Wie fühlen Sie sich im Moment</p> <p></p> <p>Markieren Sie das jeweilige Gesicht</p>
Besondere Auffälligkeiten während des Trainings:	





Dokumentationsbogen Übungsprotokoll

Datum und Uhrzeit:	
Trainingsintensität:	<p>0 = leichtes Training</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>10 = sehr schweres Training</p>
Stadium/Kategorie:	<p>Wie fühlen Sie sich im Moment</p> <p></p> <p>Markieren Sie das jeweilige Gesicht</p>
Besondere Auffälligkeiten während des Trainings:	

