

Video: Physiotherapie-Übung «Armstütz»

Freitag, 25. August 2017

Das aktuelle Physiotherapie-Video zeigt eine Übung speziell für Betroffene, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Denn sie kräftigt die Stütz-Muskulatur.

```
{"@context":"https://schema.org","@type":"VideoObject","name":"Physiotherapie-Übung: «Armstütz»","description":"Die Übung « Armstütz » richtet sich besonders an Betroffene, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind und erleichtert das Aufstehen und den Transfer. Zudem kann Druckstellen am Gesäss vorgebeugt werden.\n\nAnlässlich ihres Jubiläums hat die Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose (FPMS) mit Unterstützung der Schweiz. MS-Gesellschaft mit MS-Betroffenen 15 Videos mit Physiotherapieübungen für zuhause produziert.","uploadDate":"2017-08-16","url":"https://www.youtube.com/watch?v=o1CvP9bRezo","thumbnailUrl":"https://i.ytimg.com/vi/o1CvP9bRezo/maxresdefault.jpg"}
```

«Das Stützen mit den Armen beim Aufstehen oder beim Transfer ist für mich wichtig», erklärt der Protagonist des vierten Videos. Der Transfer vom oder in den Rollstuhl ist für viele MS-Betroffene Teil des Alltags und braucht viel Kraft. Umso wichtiger ist es, die Arm- und Schultermuskeln zu trainieren.

Die Physiotherapieübung «Armstütz» verbessert die Stützaktivität der Arme und soll das Aufstehen und den Transfer vereinfachen. Regelmässiges Aufstützen im Rollstuhl beugt ausserdem Druckstellen am Gesäss vor.

Die von der [Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose](#) (FPMS) entwickelten Übungen sind im Alltag anwendbar und als Ergänzung zur Physiotherapie mit dem Therapeuten oder der Therapeutin gedacht. Es ist wichtig, den Anleitungen im Video jeweils genau zu folgen.

>> weitere Videos von Physio-Übungen für zu Hause

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch