

Rehabilitation

Vom An- und Entspannen Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

→ Übungsanleitung für unsere PMR-Gruppenteilnehmer



Deutsche
Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Mittelrhein-Klinik

Inhaltsverzeichnis

- 3 Ihre Vorbereitungen zum Entspannen**
- 4 Aspekte, die Sie beachten sollten**
- 4 Die Durchführung der An- und Entspannung**
- 7 Das Beenden jeder Entspannung**
- 8 Die zu entspannenden Körperbereiche**



Das Prinzip der PMR-Übungen besteht darin, dass Sie mit der bewussten, gleichmäßigen Anspannung und dem nachfolgenden ebenso bewussten Loslassen immer selbstverständlicher tief und schnell entspannen können.

1. Ihre Vorbereitungen zum Entspannen

- Suchen Sie sich einen angenehmen, ruhigen Ort
- Setzen Sie sich auf einen für Sie bequemen Stuhl
- Beide Füße stehen schulterbreit auf dem Boden, der Rücken an der Lehne
- Die Arme/Hände liegen locker auf den Oberschenkeln
- Den Kopf mit einem Kissen an der Wand anlehnen oder frei halten
- Wenn Sie die Übung im Liegen durchführen
 - beide Beine nebeneinander legen
 - die Arme neben den Oberkörper legen
 - Schulter, Nacken und Kopf in angenehme Positionen bringen

2. Aspekte, die Sie beachten sollten

- Behalten Sie Ihren Übungsrhythmus bei
- Bauen Sie Ihre Übungen systematisch auf
- Setzen Sie Ihre Übungen kontinuierlich fort
- Üben Sie entsprechend Ihrem Eigenrhythmus
- Angespannte Körperbereiche entspannen Sie intensiver
- Wandern Sie gedanklich zu Beginn und am Ende der Entspannungsübungen durch den ganzen Körper
- Nach längerer Übungspause wieder mit den Grundformeln beginnen

3. Die Durchführung der An- und Entspannung

Durch konsequentes systematisches Üben erreichen Sie, dass Ihre Grundspannung dauerhaft abgesenkt wird.

Tiefere und besser spürbare Entspannung wird durch vorausgehende, kurzzeitige Anspannung und vor allem durch die Konzentration auf die Empfindungen während der Entspannung erreicht.

Ihr Körper be-
kommt Ihre volle
Aufmerksamkeit

Und so gehen Sie vor:

- Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung richten
- Dann die Konzentration auf die zu übende Muskelgruppe lenken
- Einfach wahrnehmen
- Das Signalwort zum Anspannen - „**Jetzt**“
- Anspannen der Muskeln etwa 7-10 Sekunden lang dabei ruhig und gleichmäßig weiteratmen
- Einen gleichmäßigen Spannungszustand herstellen (ohne Verkrampfung, Schmerzen...)
- Die Spannung deutlich spüren und wahrnehmen
- Vollständiges und langsames Lösen der Spannung nach etwa 7-10 Sekunden
- Entspannen ungefähr 20-30 Sekunden
- Konzentration auf die Empfindung im betreffenden Muskelbereich: „Was spüre ich?“
- Falls Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung zurück

Die Empfindungen beachten, die der vollständigen Auflösung der Spannung folgen:

- „Wie fühlt sich das an?“
- Nach der Entspannungsphase zur nächsten Muskelgruppe übergehen
- Die Entspannung vertiefen und schließlich mit der Rücknahme die Übung beenden
- Vor und nach jeder Entspannungseinheit eine Körperreise durchführen
- Bewusste Wahrnehmung aller - am Ende entspannten - Körperbereiche

4. Das Beenden jeder Entspannung (Rücknahme)

- Sagen Sie sich, dass Sie Ihre Entspannungsübung jetzt beenden werden
- Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen und beginnen Sie von dort aus mit leichten Bewegungen
- Dann zu Ihren Beinen, den Händen, Ihren Armen
- Kreisen, beugen, strecken
- Dehnen Sie Ihren Rücken, indem Sie die Arme nach oben strecken
- Atmen Sie einige Male tief ein und aus
- Die Augen öffnen und Außenkontakt herstellen

5. Die zu entspannenden Körperbereiche

Körperteil

1. Schritt

2. Schritt

3. Schritt

Dominante Hand

Faust bilden

Hand öffnen, Handteller anspannen, Finger spreizen

Andere Hand

Faust bilden

Hand öffnen, Handteller anspannen, Finger spreizen

Beide Hände gleichzeitig

Faust bilden

gleichzeitig öffnen und spreizen

Beide Unterarme

Unterarme aufstellen

beide Hände nach hinten abwinkeln Handinnenflächen zeigen zur Decke

Hände/Arme

offene Handflächen vor dem Brustkorb gegeneinander drücken, Ellbogen anheben

geschlossene Fingerreihen vor dem Brustkorb ineinanderhaken und nach außen ziehen, Ellbogen anheben

Körperteil

1. Schritt

2. Schritt

3. Schritt

Arme/Schultern

Arme/Hände hinter den Rücken führen, Brustkorb weiten

Arme/Hände waagrecht nach vorn ausstrecken

Schultern

- beide Arme links und rechts runterhängen lassen
- beide Schultern nach oben ziehen

Halswirbelsäule/Kopf

- rechten Arm seitlich herunterhängen lassen
 - den Kopf zur linken Schulter drehen
 - rechte Hand zieht zum Boden
- linken Arm seitlich herunterhängen lassen
 - den Kopf zur rechten Schulter drehen
 - linke Hand zieht zum Boden

Kopf in den Nacken legen

Kopf nach vorn Richtung Brustkorb sinken lassen

Körperteil

1. Schritt

2. Schritt

3. Schritt

Gesicht

Stirn in Falten legen
Ober- und Unterkiefer leicht
zusammendrücken, Zunge
an den Gaumen, Lippen
spitzen

Augen zusammendrücken,
Nase rümpfen

Zunge an den Gaumen,
Ober- und Unterkiefer
zusammendrücken,
Lippen spitzen

Bauch

Bauchdecke einziehen oder
Bauchdecke nach vorn wölben

Rücken

Lendenwirbelsäulenbereich
nach vorn drücken, ebenso
das Becken

Oberen Rückenbereich
aufrichten

Gesäß/Beckenboden

große Gesäßmuskeln und
Beckenboden anspannen

Körperteil

1. Schritt

2. Schritt

3. Schritt

Dominantes Bein

Bein gestreckt anheben,
Fuß locker lassen

Zehen zum Schienbein
ziehen, Wade anspannen

Fuß überstrecken,
Zehen krümmen

anderes Bein

- Bein gestreckt anheben,
Oberschenkel anspannen,
Fuß locker lassen
- Zehen zum Schienbein
ziehen, Wade anspannen
- Fuß überstrecken,
Zehen krümmen

Die Übungen der Muskelgruppen können systematisch verkürzt und in unterschiedlichen Varianten zusammengefasst werden.

Impressum
Herausgeber:
Mittelrhein-Klinik
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer

Nr. RLP 2005
Stand: November 2020



Deutsche
Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Mittelrhein-Klinik