

WICHTIGE DATEN UND KURSINHALTE

Wer – wann – wo

Leitung:	Abteilung für Physiotherapie, Bereich Innere Medizin
Dauer:	fortlaufendes Angebot; eine Teilnahme ist jederzeit möglich
Zeit pro Einheit:	45 Minuten
Tag/Uhrzeit:	montags 13.30–14.15 Uhr donnerstags 14.30–15.15 Uhr
Ort:	Gymnastikraum im Gebäude St. Paul, Ebene 0, Raum 102

Inhalt der PMR-Schulung

Die drei Übungskreise der Progressiven Muskelrelaxation werden individuell aufgebaut:

- obere Extremität: Hände – Arme – Schulter – Nacken
- untere Extremität: Gesäß – Oberschenkel – Unterschenkel – Fuß
- Kopf: Stirn – Augen – Lippen – Kiefer

Bitte ein Handtuch mitbringen!

»Entspannt sein« heißt nicht
»ohne Spannung sein«, sondern
das Zuviel an Spannung
wahrzunehmen und abzubauen.

ANMELDUNG UND INFORMATION

Anmeldung:

Wenn Sie sich für die Entspannungsmethode PMR interessieren, erhalten Sie an folgenden Stellen nähere Informationen bzw. können sich dort anmelden:

- auf den jeweiligen Stationen
- beim Team der Physiotherapie
auf der Station Po, Haustelefon 25 99

Unsere Adresse lautet:

Marienhospital Stuttgart
Abteilung für Physiotherapie und «activum»
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-25 98
Telefax: (07 11) 64 89-25 89
E-Mail: physiotherapie@vinzenz.de

Weitere Informationen unter:

Ausführliche Informationen über unsere Abteilung finden Sie im Internet unter:
www.marienhospital-stuttgart.de

Der Altbau, Wahrzeichen des Marienhospitals



CarolinelangeDesign, studio für design & grafik, stuttgart/2008
Herausgeber: Marienhospital Stuttgart, Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Redaktion: Christine Unrath/Oktober 2008



PMR – PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

NACH JACOBSEN

Angebot der Abteilung für Physiotherapie
an stationäre Patienten

GESCHICHTE UND GRUNDPRINZIP

Geschichte

Der Deutsch-Amerikaner Edmund Jacobson (1885–1976) entwickelte als Arzt und Psychologe in den 30er-Jahren des vorigen Jahrhunderts eine Methode, die auf einer gegensätzlichen Wahrnehmung von muskulärer Anspannung und Entspannung aufbaut: die sogenannte Progressive Muskelrelaxation (PMR).

Grundprinzip der PMR

Die Progressive Muskelrelaxation beruht auf folgendem Grundprinzip: Der Ausführende spannt für einige Sekunden willentlich nacheinander einzelne Muskelgruppen an, zum Beispiel von Armen, Beinen, Rumpf oder Gesicht. Anschließend entspannt er sie deutlich länger und lockert sie. Mit progressivem, also voranschreitendem Training lernt der Übende, An- und Entspannung immer besser voneinander zu unterscheiden. Er schult zunehmend seine Körperwahrnehmung und kann so gezielt Entspannung hervorrufen.

Häufig geht die Entspannungsphase mit einem Gefühl von Schwere, Ruhe, Schläfrigkeit, Wärme und Prickeln einher. Das zeigt, dass nicht nur Muskeln, sondern auch Blutgefäße und Nerven an der Entspannung beteiligt sind.

Die verschiedenen Muskelgruppen werden in einer festgelegten Reihenfolge nacheinander angespannt und entspannt, die der Therapeut mit ruhiger Stimme vorgibt. Später kann der Übende zu Hause die PMR selbstständig – eventuell mit Hilfe einer Übungs-CD – durchführen. Wichtig und ausschlaggebend für den Erfolg ist, wie bei allen Entspannungsverfahren, dass der Patient die PMR im Alltag regelmäßig anwendet.

ABLAUF EINER KURSEINHEIT

Einführungsteil

Vorbereitung auf die Entspannung

Hauptteil

Dieser gliedert sich in drei Übungskreise, die individuell auf die Gruppe abgestimmt sind:

- obere Extremität: Hände – Arme – Schulter – Nacken
- untere Extremität: Gesäß – Oberschenkel – Unterschenkel – Füße
- Kopf: Stirn – Augen – Lippen – Kiefer

Die einzelnen Abschnitte der Übungskreise sind in vier Phasen eingeteilt:

- Herstellen der Spannung
- Halten der Spannung
- plötzliches Loslassen der Spannung
- Nachspürphase

Rückführung

Diese ist wichtig, um den Spannungszustand wieder zu verlassen.

Feedbackrunde

Austausch von Erleben und Wirkung der Entspannung

Muskelrelaxation im Gymnastikraum der Physiotherapie



WIRKUNGEN DER PMR

Progressive Muskelentspannung hilft, Alltagssituationen leichter zu bewältigen. Außerdem wird die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität erhöht.

Herz-Kreislaufsystem

- Abnahme der Herzfrequenz und des Blutdrucks
- Absenken der Atemfrequenz und Zunahme der Atemtiefe

Nerven-Muskelsystem

- Tonussenkung der Skelettmuskulatur
- Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung
- Abbau von Stress und dessen Begleiterscheinungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Angst-, Kopf- und Gliederschmerzen

Magen-Darmsystem

- Anregung der Verdauungstätigkeit
- Reduktion von Magen-Darm-Beschwerden

Immunsystem

- Steigerung der Abwehrkräfte und Stimulation der Selbstheilungskräfte im Körper

Nachsorge und Rehabilitation

- Linderung von Begleitbeschwerden
- Krankheitsverarbeitung

Die PMR-Methode bewirkt eine tiefgreifende Entspannung

