

## Entspannungstherapie

Entspannungsverfahren sind übende Verfahren zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung. Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. In Zusammenarbeit mit der Physiotherapie und Neuropsychologie bieten wir verschiedene Entspannungstechniken an.

## Autogenes Training

Es ist die bekannteste, leicht zu erlernende und überall durchführbare Entspannungsmethode. Sie ermöglicht jedem – nicht nur nervösen und gestressten Menschen – innerhalb von kurzer Zeit zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen und neue Kraft zu schöpfen.

## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung beruht darauf, dass durch eine bewusste, willentliche Anspannung und Entspannung von bestimmten Muskelgruppen eine tiefe Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden soll. Über muskuläre Anspannung, Entspannung und Nachspüren, wird der Tonus nicht nur reduziert, sondern es kommt zur Sensibilisierung für Spannungszustände in der eigenen Skelettmuskulatur, sodass sogar die kleinsten Restspannungen wahrgenommen und gelöst werden.

## Traumreise

Fantasie, Märchen-, oder Traumreisen sind imaginative Verfahren. Sie können als Entspannungstechnik therapeutisch wirken und werden von einem Sprecher erzählt. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition, die Zuwendung durch den Sprecher sowie die Hinwendung auf die als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie erzielt.

## Ambulanz

Ambulante Therapiemöglichkeiten erfragen Sie bitte bei der jeweiligen Abteilungsleitung.

## Kompetent und engagiert

Die Freude am Beruf, regelmäßige interne und externe Fortbildungen und der Austausch im interdisziplinären Team gewährleisten ein hohes Maß an Behandlungsqualität im Krankenhaus Lindenbrunn.

## Krankenhaus Lindenbrunn – Kompetenz für Ihre Gesundheit



### Ergotherapie:

Telefon: 05156 / 782-580  
ergotherapie@krankenhaus-lindenbrunn.de

### Postanschrift:

Krankenhaus Lindenbrunn  
Lindenbrunn 1  
31863 Coppenbrügge  
Telefonzentrale: 05156 / 782-0  
Fax: 05156 / 782-155  
info@krankenhaus-lindenbrunn.de  
www.krankenhaus-lindenbrunn.de



## Ergotherapie



## Ergotherapie

Unsere ergotherapeutische Behandlung berücksichtigt die gesamten Lebensumstände des Patienten. Wir gehen individuell auf die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Betroffenen sowie auf seine Umweltfaktoren, wie z. B. die Angehörigen und das häusliche Umfeld, ein. Damit richten wir uns maßgeblich nach der Definition des Fachverbandes.

„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“

Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V., 2007



## Auszug unserer Therapieangebote

- **Handlungsorientierte Therapie**  
Wasch-, Anzieh- und Transfertraining, Haushaltstraining, Nahrungsaufnahme
- **Motorisch-funktionelle / sensomotorisch-perzeptive Behandlungen**  
Behandlung nach Bobath, Feinmotorik- und Funktionstraining, Bewegungsanbahnung, Handtutor
- **Behandlung von neurogenen Schluckstörungen**  
Eisbehandlung, Vibration und Tapping, Stimulation, Erlernen von Kompensationstechniken, Anpassung von Nahrungs- und Flüssigkeitskonsistenzen, Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF), Einsatz von Biofeedbackgeräten
- **Wahrnehmungsschulung**  
Sensibilitätstraining, Förderung der Körperwahrnehmung, Basale Stimulation, Snoezelen, Spiegeltherapie
- **Freizeitkompetenztraining**  
Förderung der Orientierung, Anregung der geistigen Aktivität und Tagesstrukturierung, Förderung der Interaktionsfähigkeit
- **Handwerkliche Techniken**  
Förderung der Belastbarkeit, Konzentration und Ausdauer, Verbesserung der Greiffunktion
- **Entspannungstechniken**  
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen
- **Rhythmisch Akustische Stimulation (RAS)**  
Erlernen eines Rhythmus zur Kompensation von Bewegungsstörungen, speziell für Parkinson-Patienten
- **Gruppentherapien**

Gerne steht Ihnen das Team der Ergotherapie auch kompetent bei Fragen rund um die Hilfsmittelversorgung und -benutzung zur Seite.

## Individuelles Behandlungskonzept

Nach einer umfangreichen Eingangsuntersuchung durch den behandelnden Arzt erstellen unsere Ergotherapeuten für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan. Dabei werden Alter und der Verlauf der Krankheit ebenso berücksichtigt wie der Wunsch des Patienten, welche Fähigkeiten er schnellstmöglich wiedererlangen möchte.



Die Therapie in unserem Haus ist handlungsorientiert ausgerichtet, dies wird im Rahmen von alltagspraktischen Handlungen geübt. Der Vorteil ist hierbei, dass Patienten den direkten Nutzen der Therapie erkennen können und zusätzlich motiviert werden mitzuarbeiten.

Die Fortschritte jedes Einzelnen werden wöchentlich in einer interdisziplinären Teambesprechung diskutiert und gleichzeitig neue Therapieziele für die kommende Woche festgelegt.