

Eigentraining

Wer viel trainiert, erzielt größere Erfolge. Deshalb ist Eigentraining wichtig für die Rehabilitation.

Therapien nach Schlaganfall

[↓ Zur Übersicht](#)

Die im Rahmen einer stationären Rehabilitation erzielten Fortschritte sollen erhalten und die motorischen Fähigkeiten sowie die körperliche Fitness nach einem Schlaganfall weiter verbessert werden.

In aller Regel können die Patientinnen und Patienten die in der Reha/Therapie erlernten Übungen in Eigenregie zu Hause fortführen.

Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Eigentraining ist, dass der Patient bei Nutzung von Trainingsgeräten (z.B. Fahrradergometer), aber auch bei Übungen ohne Gerät zu Beginn lernt, die Übungen eigenständig richtig auszuführen. Hilfestellungen bieten die jeweiligen Therapeutinnen und Therapeuten.

Durch das Eigentraining erhöht sich die Trainingshäufigkeit und damit die Effektivität des Trainings. Es sollte als Ergänzung zum wöchentlichen Therapieangebot gesehen werden, dieses jedoch niemals ersetzen.

Angehörige können unterstützend motivieren

Selbständigkeit in diversen Alltagssituationen spielt für Schlaganfall-Betroffene eine wichtige Rolle. Das Eigentaining hilft, wieder Verantwortung für sich und die Situation zu übernehmen. Auch Angehörige können darauf achten, dass der Betroffene Vieles selbständig macht und ihn dabei unterstützend motivieren.

App auf Rezept

Verschiedene Apps können das Eigentaining unterstützen. Therapeutisches Fachpersonal kann beraten, welche App für die individuellen Bedürfnisse sinnvoll ist. Ärzte können inzwischen Apps auf Rezept verschreiben, die Zahl der dafür zugelassenen Apps steigt stetig.