

- Erhalt des Bewegungsausmaßes
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Zunahme des Muskelumfangs
- Förderung der physischen Belastbarkeit
- Verbesserung der Koordination
- Verhindern von Muskel- und

-6-

Sehnenatrophien,  
sowie  
Gelenkkontrakturen

Je nach Therapieziel,  
das erreicht werden  
soll, wird mit  
entsprechenden  
Übungen die:

REIZSTÄRKE (z. B. mit  
Gewichten, sowie unter  
Aufhebung der Schwerkraft

-7-

z. B. Helparm)

REIZDAUER  
(Einwirkungszeit des  
Reizes)

REIZUMFANG (Anzahl der  
Wiederholungen)

REIZDICHTHE (Pause;  
Intervalle)

www.minibooks.ch

## Mobilisation

geschrieben von  
Sina, Elina, Anja, Katja und Lexi

Bewegungen ohne  
Unterstützung des  
Therapeuten  
durchführt  
Ziele des  
Muskefunktionstrainin  
• Patient kann sich  
möglichst  
selbstständig  
bewegen  
• Steigerung der Kraft  
• Erhöhung der  
Ausdauer

-5-

• Ziel ist es, dass sich  
der Patient soweit wie  
möglich selbst bewegt  
und nur der restliche  
Weg vom  
Therapeuten  
unterstützt werden  
muss.  
Aktiv:  
Bedeutet, dass der  
Patient alle

-4-

Muskeln und Sehnen  
• Bewegungsfreiheit  
Assistiv:  
• bedeutet, dass der  
Therapeut nur bei  
Bewegungen  
unterstützt, die der  
Patient nicht  
selbstständig  
durchführen kann

-3-

Mobilisation Passiv  
und Aktiv  
Passiv:  
Bedeutet, dass alle  
Bewegungen vom  
Therapeuten  
durchgeführt werden  
• Erhalt des  
Bewegungsausmaßes  
von Gelenken  
• Dehnung von

-2-