

Kongress Pflege 2015
30. und 31. Januar 2015

Workshop 11
16.30 – 18.00 Uhr

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

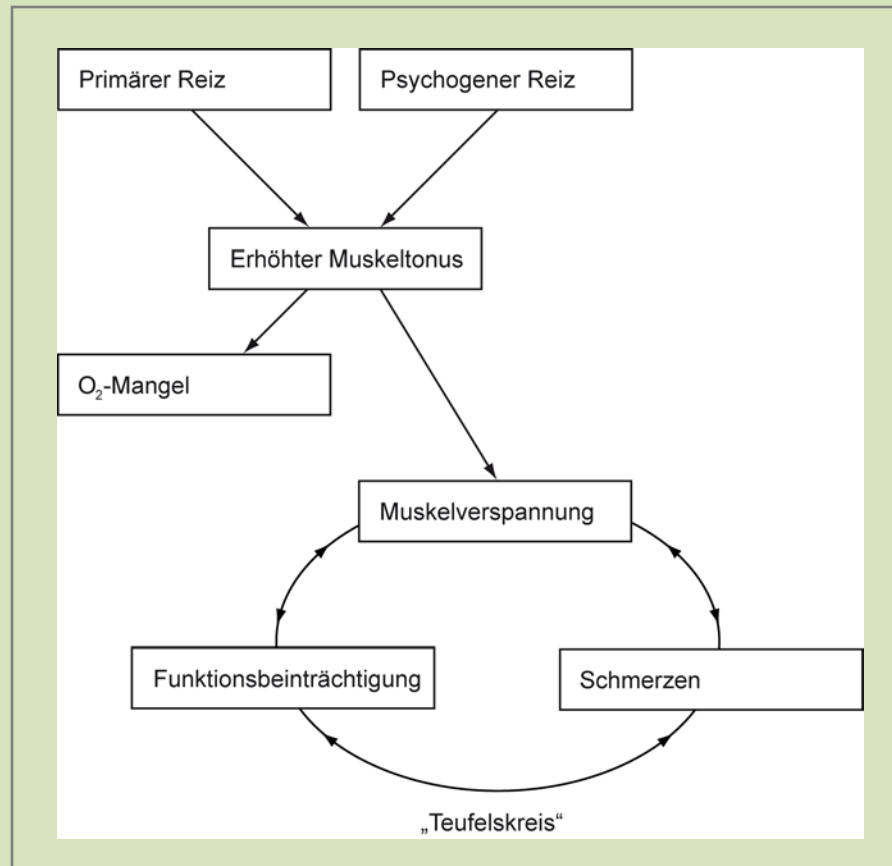
Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Zuviel Stress macht krank – aktuelle Umfrage

Rückenschmerzen, Muskelverspannungen	73
Erschöpfung, ausgebrannt sein	65
Schlafstörungen	52
Nervosität, Gereiztheit	41
Niedergedrückte Stimmung, Depressionen	28
Kopfschmerzen	23

Quelle: Techniker Krankenkasse 2013

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung



Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Entspannte Muskulatur =

Rückwirkung auf das zentrale Nervensystem

Senkung der Herzschlagrate

Senkung des Blutdruckes

Gehirnaktivität wird schwächer; das Gehirn
kommt zur Ruhe

Selbstheilungskräfte werden aktiviert

Angstzustände werden schwächer, u. v. m.

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Muskulatur =

Kraft, Energie

durch Nervenimpulse wird eine
Grundspannung (Muskeltonus) gehalten

zeigt große Schwankungen im Tonus

während des Schlafes – niedriger Wert

bei schwerer Arbeit, Stress, Angst, Nervosität,
psychischer Anspannung – hoher Wert

vermehrtes Adrenalin sorgt für Tonussteigerung

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung =

Entspannung des Körpers -

Botenstoffe aus dem Gehirn sorgen für die

Verringerung von Adrenalin -

dadurch Muskelentspannung und weitere

Senkung von Adrenalin –

auch geistige Entspannung

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Muskeln lernen langsam

Steigerung der Entspannung möglich

Entspannung später in kurzer Zeit möglich

Regelmäßiges Üben notwendig: Drei Regel !!!

Am Besten zu festen Zeiten – alle 2 Tage

Am Besten an einem ruhigen Platz

Am Besten immer das gleiche Schema

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Nach 2-4 Wochen

merklich schnellere Entspannung

Pausen nicht länger als 4 Tage

Sonst „verlernt“ der Muskel die schnelle
Entspannung

5 Minuten alle 4 Tage sind später ausreichend

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist möglich:

im Liegen

im Sitzen

im Stehen

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Entspannung heißt
richtig atmen!!!

Einatmen – der Bauch
wölbt sich nach vorne

Ausatmen – der Bauch
senkt sich wieder



Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Haben Sie Schmerzen bei einer Übung,
versuchen Sie die Übung mit weniger
Anspannung noch einmal.

Wiederholt sich der Schmerz, lassen Sie diese
Übung aus.

Evtl. konsultieren Sie einen Behandler.

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Zehen anspannen

Die Zehen zur Zehen Faust ballen

4 Sekunden halten

Plötzlich die Zehen lösen

1 Minute nachspüren

Zehen anspannen

Die Zehen heranziehen und spreizen

4 Sekunden halten

Plötzlich die Zehen lockern

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Füße anspannen

Die Füße lang strecken

4 Sekunden halten

Plötzlich die Füße lockern

1 Minute nachspüren

Unterschenkel anspannen

Beide Beine gerade anheben
und die Füße anziehen

4 Sekunden halten

Plötzlich die Beine lockern und
abstellen

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Oberschenkel anspannen

Beine anheben und die Füße
nach außen drehen

4 Sekunden halten

Plötzlich die Beine lockern und
absetzen

1 Minute nachspüren

Gesäß anspannen

Gesäß anspannen
(leichtes Anheben spürbar)

4 Sekunden halten

Plötzlich das Gesäß lockern

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Beckenboden anspannen

Beckenboden anspannen
(Muskulatur nach innen
ziehen)

4 Sekunden halten

Plötzlich lösen

1 Minute nachspüren

Bauch anspannen

Einatmen, dabei den Bauch
vorwölben und halten

4 Sekunden halten

Plötzlich ausatmen, dann
weiteratmen und

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Bauch anspannen

Einatmen und

Ausatmen, dabei den Bauch
einziehen und halten

4 Sekunden halten

Plötzlich weiteratmen

1 Minute nachspüren

Rücken anspannen

Vorbeugen zum Rundrücken

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lösen und langsam
aufrichten

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Rücken anspannen

Ein Hohlkreuz machen und
anspannen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lösen und langsam
gerade aufrichten

1 Minute nachspüren

Brustraum anspannen

In den Brustraum einatmen,
das Brustbein nach vorne
schieben

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lösen

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Schultern anspannen

Arme überkreuzen, dabei die
Schultern nach vorne ziehen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lockern, Arme an die
Seite fallen lassen

1 Minute nachspüren

Schultern anspannen

Schultern nach hinten ziehen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lockern

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Schulter anspannen

Schultern in Richtung Ohren hochziehen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lockern, dabei fallen lassen

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Oberarme anspannen

Arme zur Seite anwinkeln und
Fäuste ballen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lösen, die Arme fallen
lassen

1 Minute nachspüren

Unterarme anspannen

Arme nach vorne anwinkeln
und Fäuste zu den Unterarmen
ziehen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lösen, die Arme fallen
lassen

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Hände anspannen

Finger spreizen

4 Sekunden anspannen

Plötzlich lösen

1 Minute nachspüren

Gesicht anspannen

Das Gesicht vollkommen
verziehen

4 Sekunden halten

Plötzlich lösen, Unterkiefer
fallen lassen, Mund leicht
öffnen

1 Minute nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

Augen anspannen

Augen fest zukneifen

4 Sekunden halten

Plötzlich lockern, aber
geschlossen halten

1 Minute nachspüren -
dann Augen öffnen und in die
Ferne schauen

Den ganzen Körper anspannen

Aufrecht sitzen und den
gesamten Körper anspannen

4 Sekunden halten

Plötzlich lockern, die Augen
geschlossen halten -

1 Minute nachspüren -
Augen öffnen und nachspüren

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

1. Zehen zusammenballen
2. Zehen spreizen
3. Füße strecken
4. Unterschenkel
5. Oberschenkel
6. Gesäß
7. Beckenboden
8. Bauch – Einatmen
9. Bauch – Ausatmen
10. Rundrücken
11. Hohlkreuz
12. Brustbein nach vorne
13. Schulter nach vorne
14. Schulter nach hinten
15. Schulter nach oben
16. Oberarme
17. Unterarme
18. Hände
19. Gesicht
20. Augen
21. Ganzer Körper

Stressbewältigung im Alltag durch Progressive Muskelentspannung

1. Anspannung der jeweiligen Muskulatur
2. 4 Sekunden die Spannung halten
3. Plötzliches Lösen der Spannung
4. 1 Minute nachspüren



Und nun, fit und entspannt zum nächsten Patienten !