

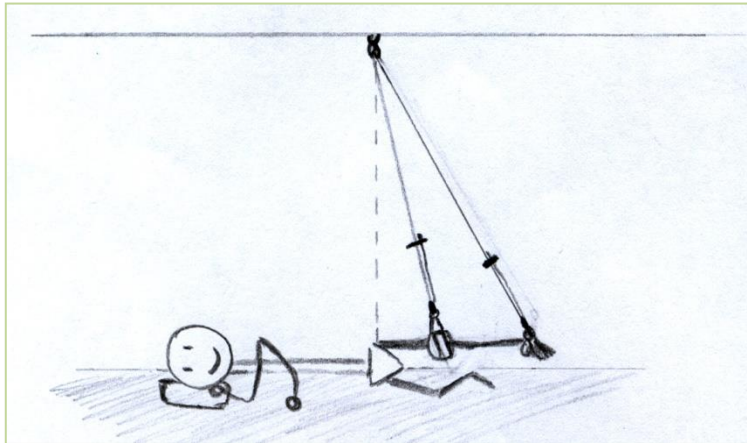


Die Schlinge – „Schaukel“ für die Gelenke

Die „Schlinge“ ist die Aufhängung des so genannten Schlingentisches, welcher in vielen Physiotherapiepraxen und –abteilungen zur Mobilisation von Gelenken eingesetzt wird.

Sie ist eine sehr einfache und effektive Methode betroffene Gelenke durchzubewegen. Da die Schlinge das Gewicht des Beines oder des Armes abnimmt wird die Bewegung leicht wie im Wasser. Das gleichmäßige Schwingen wirkt wie eine Pumpe die das Gelenk und den Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt. Gleichzeitig können sich verspannte Muskeln lockernd lösen und schwächere Muskeln schonend aktiv aufbauen.

Mit der Schlinge als Hilfsmittel können verschiedene Gelenke mobilisiert werden. Die häufigste Anwendung der Schlinge zu Hause ist für Arme und Beine bei betroffenen Schulter- und Hüftgelenken.



Wichtig ist die richtige Positionierung der Schlingenaufhängung direkt, senkrecht über dem betroffenen Gelenk. Aufhängung und Bewegungsablauf sollten durch einen Physiotherapeuten genau angeleitet und mehrmals kontrolliert werden.

Eine fehlerhafte Aufhängung und Ausweichbewegungen könnten sich sonst negativ auswirken.

Zu Hause ist die Auswahl des richtigen Ortes zum Befestigen der Schlinge entscheidend für die Akzeptanz. Eine Schlinge im Keller oder auf dem Dachboden wird sicherlich weniger genutzt als im Wohn- oder Kinderzimmer. Die tägliche Schlingentherapie wird wahrscheinlich eher umgesetzt, wenn diese z. B. mit der Lieblingsfernsehserie oder mit einem schönen Buch verbunden ist.

An den evtl. „störenden“ Haken in der Decke lassen sich bei Nichtgebrauch der Schlinge andere Wohnaccessoires wie z.B. eine Hängematte befestigen.

Beachte!

- Positionierung der Aufhängung meist direkt über dem betroffenen Gelenk
- Anleitung, Einweisung und regelmäßige Kontrolle des Bewegungsablaufes durch einen Physiotherapeuten (in der Praxis möglich)
- Achten auf Ausweichbewegungen!



Sollten die baulichen Gegebenheiten keine Deckenbefestigung zulassen so besteht auch die

Befestigungsmöglichkeiten:

- Deckenhacken
- Seil über einen Deckenbalken
- „Klimmzugstange“ im Türrahmen

Möglichkeit in einem Türrahmen eine so genannte „Klimmzugstange“ (Teleskopstange) zu befestigen und daran das Seil der Schlinge zu befestigen. Mit einer weichen Gymnastikmatte ist für eine passende Unterlage gesorgt.

Leider ist eine Schlingenaufhängung nicht im so genannten Hilfsmittelkatalog gelistet, so dass Krankenkassen eine Übernahme der Kosten im Einzelfall entscheiden. Fertige Sets können über Sanitätshäuser, im Orthopädiefachhandel oder im Physiotherapiefachhandel bezogen werden. Eine schnellere und günstige Möglichkeit eine Schlingenaufhängung zu erhalten stellt natürlich das eigene Anfertigen dar.

Materialliste:

- **1 Haken + passender Dübel** zur Befestigung in der Decke (oder ähnliches – siehe Befestigungsmöglichkeiten)
- **Seil Ø ca. 3-5mm** (Länge abhängig von der Deckenhöhe)
- **Stoff für Oberschenkelschlinge:** ca 15x42 cm (auch für Oberarm)
- **Stoff für die Fußschlinge:** 2 Streifen á 8x36 cm (auch für Hand)
- **(4 Ösen)**
- **(3 / 4 Karabiner)**
- **ca. 170 cm festes Band** zur Befestigung der Ösen am Stoff (und zur Verstärkung der Oberschenkelschlaufe)

Einfache Alternative:

Als Stoff für die Schlingen eignen sich z.B. auch Handtücher. Ein normales Handtuch (50x90cm) kann man dann der Länge nach einmal zusammenlegen und durch ein kleines Loch das Seil befestigen. Für die Fußschlinge eignet sich ein kleines Handtuch (30x50) in welches man Mittig ein Loch zur besseren Fixierung der Ferse schneidet.

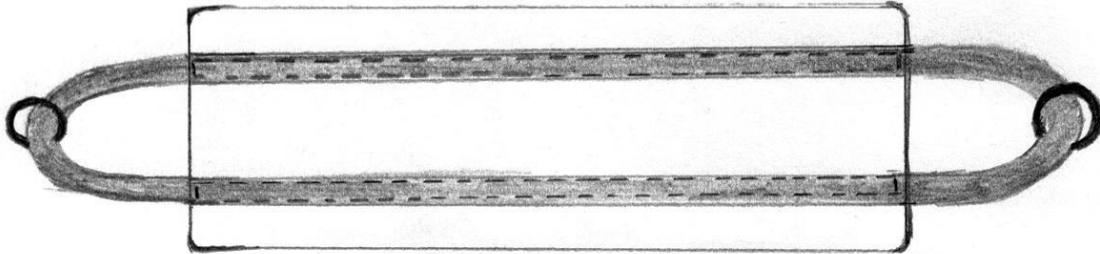
Eine Längenverstellung benötigt man nur wenn verschiedene Gelenke beübt werden sollen. Ansonsten ist eine feste Länge (vorher gut ausmessen) völlig ausreichend.

Als Tipp zur Höhenverstellung: Im Verlauf des Seils mehrere feste Schlaufen integrieren und dann die Schlinge mit dem Karabiner einhängen. (Bild 2,3)

Alternativ kann das Seil zweifach durch ein Holzstück gefädelt werden, wobei das Ende des Seils verknotet wird (Bild 6). Dieses Holzstück kann dann zur Höhenverstellung einfach nach oben bzw. unten verschoben werden.



Hilfen zum Selbstbau:



oben: Beinschlinge,
unten: Fußschlinge
(Maße siehe Materialliste)

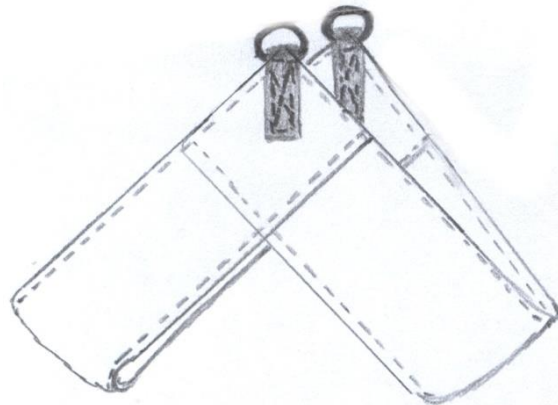


Bild 4 und 5: Höhenverstellung durch kleine Schlaufen





Bild 6: Höhenverstellung durch ein Holzstück



Beispiele: Schulteraufhängung



Aufhängung Hüftgelenk



Bei Rückfragen sprechen Sie mit Ihrem
Physiotherapeuten oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
Tel: 08821 / 701-248

Das Team der Physiotherapie des DZKJR
Mathias Georgi