

REHA2012

Monday 29 October 2012

REHA2012 Tag -1

on its way! Noch 5 Arbeitstage (Dienstag, Mittwoch, Freitag, Montag, Dienstag) und dann geht's es am 07.11.2012 wieder für 4 Wochen ab nach Wilhering.

Wednesday 7 November 2012

REHA2012 Tag 1

Alles erledigt. Aufnahmen (Pflege/Medizin) noch rascher erledigt als letztes Jahr. Erster Schock gegenüber letztes Jahr: Immer noch 180cm aber nur mehr 68kg (83 waren es letztes mal). Wieder Station Gelb, diesmal Zimmer mit Balkon. Netter Zimmerkollege (hat Computer dabei, bringt sogar mich zum quatschen) Plan für Donnerstag und Freitag gab es auch schon. Also dann startet ab Morgen wieder das fast volle Programm. Yess...

Thursday 8 November 2012

REHA2012 Tag 2

Unter der (Arbeits)Woche nicht um 05:00 aufstehen hat schon was. Trotzdem alles rechtzeitig erledigen zu können hat noch mehr. Wie schafft man dieses Gefühl in den Arbeitsalltag

Primar

Wie letztes Jahr

Physio

Anfangsbefundung, heute wieder Part 1. Morgen wird auch noch auf Gehen und Stiegensteigen geschaut. Stiegen sollen auch wieder in jeder Therapieeinheit mit eingebunden werden. Dann kann ich auch weiterhin daheim in die Wohnung kommen.

Ergo

Erstbefundung (Istzustand) am Anfang, auch hier sieht man was alles nicht (mehr) geht :-)

Friday 9 November 2012

REHA2012 TAG 3

Physio

stiegen steigen (rauf und runter) noch um Istzustand einzuholen, etwas am Handlauf gehen (für selbigen), dann geht's ans echte Training - am Rand des REHA-Betts richtig und aufrecht sitzend mit der linken Hand kleinen Reifen von Rechts (oben, unten, vorne, hinten, ...) nach Links (oben, unten, ...) geben. Wichtig ist immer schauen dabei noch in die Ausgangsposition zurück kehren zu können. Ca. 10x. Dann von Links nach Rechts

Ergo

auch hier etwas zu den selben Muskelgruppen wie in der Physio. Nicole (Ergonautin) hat sich da so ihre Gedanken gemacht zum Gesamtpaket der Muskelketten. Und hier zeigt sich für mich dass die rechte Seite besser funktioniert als die linke. Spannend!

Koordination

Wackelkissen, aufrecht und gerade sitzen. Und wieder soll der Rumpf etwas mehr gefordert werden um Stabilität zu erzeugen. Die haben sich heute sicher miteinander koordiniert - hätte sich mir aufgedrängt. Ist aber nicht so. Glaube ich.

Mittag

wieder eines der tollen Fischgerichte bekommen die mich hier immer vergessen lassen dass mit Gräten bestückter Fisch (aber eben nicht hier weil die ja einen Chefgrätenentferner zu haben scheinen) gar nicht mag. Yummi!

Fußreflex-Massage

der Name ist Programm. Hach... (Sieglinde kann das einfach super)

Haben heute unsere Faschingsaison eröffnet. Im Café Faschingskrapfen mit Kaffee!
Ganz fein sag ich nur.

Saturday 10 November 2012

REHA2012 Tag 4

Sensibilitätsgruppe

ja schon, also lustig irgendwie, mal schauen wie es da weiter geht

Koordination

hoffe zum Ende der Reha auch den Teil mit den Füßen mitmachen zu können

Vortrag

Sturzprävention – ja ja ja...

Sunday 11 November 2012

REHA2012 Tag 5

Am Berg ist es am schönsten Morgen gibt es dann auch eine weitere Therapie - Bewegungstraining - dazu Sehr schön

Monday 12 November 2012

REHA2012 Tag 6

Bewegungstrainer

15 Minuten - 3,41km - Stufe 4, gut so, das sind also die Ausgangswerte die es zu über-treffen gilt, sollte machbar sein

Stationsarzt

von mir noch nix spannendes zu erzählen, ist alles gerade richtig losgegangen

Physio

jetzt wird der Hüftbeuger verstärkt aktiv einbezogen - hehehe - wo das noch hinführt..., wir werden ab jetzt auch vermehrt gehen, und Stiegensteigen

Koordination

wieder was mit den Beinen, geht leider derzeit ohne die Hilfe der Arme noch gar nicht, scheinbar ist aber immer noch mehr Beweglichkeit vorhanden als wenn der Rolli das permanente Fortbewegungsmittel wäre

Massage

wurde heute leider von meiner Leseschwäche (besser Leseungenauigkeit) verschenkt - #@GRMPF*...

Ergo

auf Rand der Therapieliege sitzend (Beine mit Bodenkontakt) - 1. kleiner Peziball vom Boden aufnehmen, mit beiden Händen halten und über den Kopf (wirklich gestreckt), wieder ablegen am Boden - 2. hochheben wie vorher, wenn oben nach Rechts oder Links damit drehen, zurück drehen und wieder ablegen (Arme gestreckt lassen, hier Links Defizit merkbar) - 3. immer noch sitzend kleine Holzringe mit einer Hand aufnehmen und aus der jeweiligen anderen Seite auf eine waagrechte Holzsprossenleiter (sieht aus wie eine alte Fernsehantenne) rauf geben, je zwei Stück pro Sprosse (5 sind es), wenn die 10 aufgefädelt sind diese wieder einzeln runter nehmen, dabei muss der Rumpf permanent gedreht werden und die Spannung des Rumpf auch während der gedrehten Streckung aufrecht bleiben - sonst fällt man um oder noch blöder runter von der Kante

Tuesday 13 November 2012

REHA2012 Tag 7

Oberarzt (Neuro)

alles OK, ist es doch erst am Anfang der REHA, da unerklärlicher Weise zwischen letztem Jahr und jetzt 15kg von mir abhanden gekommen sind (trotz gerne und gut essen) wird nun auch etwas mehr auf den Gewichtsverlauf hier geachtet

Lokomat

1,5km/h, 39 Minuten, 789m, Bodenkontakt aber noch ohne Gewicht - so ca. die Hälfte Strecke dessen was letztes Jahr gegangen ist, das war mit etwas mehr als 3/4 des eigenen Körpergewichts

Koordination

zuerst verstärkt die oberen Extremitäten bearbeitet (Arme, Schultern, Brust, Bauch, ...), danach diese in Kombination mit den Beinen, spannenderweise muss der Bauch (die Muskeln zum aufsitzen) zwar funktionieren - aufsetzen geht irgendwie zwar seeeeeeehr langsam, aber es geht dann doch - nur spüren tue ich von diesen Bauchmuskelschläfern halt gar nichts

Kälteweste

wie immer cool (down) man!

Physio

Gerald hat sich heute das Gehen und Stiegensteigen angesehen, scheint gar nicht so schlecht zu funktionieren, ist guter Ausgangswert für Verbesserungen (Hüftbeuger, Hüftbeuger, Hüftbeuger, ...), mir ist übrigens gar nicht bewusst ob daheim ein- oder beidseitige Haltemöglichkeit beim Stiegensteigen da sind / verwendet werden (2 sind es meistens die ich zu 85% verwende)

Wednesday 14 November 2012

REHA2012 Tag 8

Bewegungstrainer

15 Minuten - 3,3km - Stufe 4, ok, da habe ich also gestern was vorgelegt, tststs...

Koordination

koordinieren klappt gut, nur dabei auch aufrecht sitzen bleiben oder dabei von der Sesselkante zu kippen ist die Herausforderung

Physio

im freien Stand (ohne Anlehnen) kleine Ringe von Links / Rechts mit der Hand der entgegengesetzten Seite nehmen und auf einen stehenden Stock vor einem (etwas schräg versetzt, nur vorgebeugt erreichbar) auffädeln, danach das Ganze retour, hinten am ungebremsten Rollstuhl haltend einige Meter gehen - woah der Rumpf kennt sich gar nicht mehr aus :-D

Handfunktionsgruppe

OK, hab ich letztes Jahr schon nicht richtig gecheckt, ist dieses Jahr nicht besser, aber sicherlich ist es gut, mir erschliesst sich das eben nicht so offensichtlich

Ergo

die gute Ergofeh (Nicole) hat die Kollateralschäden der HFG (schmerzhafte Knoten im Schulter / Halsbereich weil die ja die Finger bewegen wollen (?) mit ihren Zauberhänden atomisiert, danach noch etwas den Tonus der Beine kontrollieren und danach noch die Übung mit dem kleinen Peziball (siehe REHA2012 Tag 6)

Als Abschluss des REHA-Tages mit Christoph im Café einen Kaffee mit Capucinorollade, gab Mittag keine Nachspeise wegen Zeitmangel

Thursday 15 November 2012

REHA2012 Tag 9

Primar

ausgefallen weil zeitlich zu spät und dadurch wäre dann Kälteweste ausgefallen - ein no go!

Kälteweste

cool as cool can be...

Physio

in Rückenlage ein Bein aufgestellt, das andere auf einen kleineren Peziball, das Bein auf dem Ball ausgestreckt und dann wieder angezogen (mit Knie Richtung Kopf), Rechts und Links wechseln nach einigen Wiederholungen - Hüftbeuger sind hier verstärkt gefordert

Massage

Fußreflex, Mike ist ausführendes Genie :-)

Lokomat

1,9 km/m, 41 Minuten, 1.272m :-D, -40kg (also 28kg getragen) - hehehe

Ergo

in hohem Sitz (fast stehend, an Therapiebett angelehnt) mit der Linken Hand schmale Stäbchen in ein Brettchen wie bei Fuchs und Henne reinstecken (vorher fünf Stück aus eine Schale gleichzeitig in die Hand nehmen), na super, noch besser geht es nur NICHT mit der Rechten Hand. That's why there is a HFG - I see

Futtertag mal anders. Gerti und Georg kamen auf Besuch. Essen gab es zwar schon vorher, aber ein kleines Bierchen gab es dennoch.

Friday 16 November 2012

REHA2012 Tag 10

Frühstück

ja richtig gelesen, sogar hier gibt es schon Training pur! Heute einmal kein Käse und Wurst, nein ein Nutellafrühstück soll es werden; Kaffee, 2 Scheiben Graubrot, Butter, Nutella; als erster am Tisch, also noch Kaffeekanne aufmachen, ist schon mal Kraftakt - geschafft ohne rumschweinderln; Kaffee und Milch gebongt; Butterwürfel auspacken - super HFG-Training; Nutellaförmchen (enthält Menge für 2 Brotscheiben) von Deckel befreien - HFG to the rescue; Brote mit viel zu schwerem Messer (für mich) mit Butter und Nutella beschmieren ohne Tisch, Teller und so komplett einzusauen - HFG :-D; aaaaaber jetzt wird es spannend - Brote essen ohne große Kollateralschäden/Ver- schmutzungen anzurichten; dazwischen Kaffehäferl mit zwei Händen einsetzen (sicher ist sicher); genießen...

Grauer Stubentieger hat es heute bis in den Speisesaal geschafft. Missing Xena und Peppone!

Mittag

auch wenn es für jeden anderen uninteressant ist, ich fand es so genial heute; Schö- berlsuppe - Suppe geht sowieso immer ;-); Bernerwürstl - yess, eine meiner Lieblings- speisen, dann auch noch gut gemacht, :-D :-D; frisch gemachter Schokopudding mit Schlagoberstufen drauf - glückmachende Nachspeise, :-D :-D :-D So, werde mich wieder auf die Berichterstattung der REHA-Fortschritte konzentrieren. Mag es selber nicht zu lesen wer gerade was gegessen hat oder solche Banalitäten. Ist hier nur zu Dokumentationszwecken aufgeführt und weil es ein richtiger Stimmungsaufheller war.

Sitzgymnastik

wieder viel Input für Bauchmuskulatur, Hüftbeuger und Rumpf im Allgemeinen

Koordination

noch mehr Input für Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Beine und Rumpf

Lokomat

1,9 km/h, 30 Minuten, ca. 1.100m, wie beim ersten mal kein eigenes Gewicht - war- um(?): heute konnte mein Körper beim Gehen nicht zur Kooperation überredet werden (das rechte Bein), mehrmaliger Notstop des Geräts da ein paar mal die Spastik voll zu- geschlagen hat, darum auch nur 30 Minuten, zwei Tage hintereinander Lokomat ist zur Zeit noch nicht gut machbar

Kälteweste

Milka (is cool man) ;-D

Physio

noch noch mehr Input für Bauchmuskulatur, Hüftbeuger und Rumpf - da ist ein Muster zu erkennen!!!

Saturday 17 November 2012

REHA2012 Tag11

HFG

mit ca. 6 Jahren hätte die heutige Aufgabe mich sicherlich nicht so überfordert

Koordination

also zum Ende der Reha werde ich alle der gemachten Übungen (auch die mit Bauch, Beine, Po äh Hüftbeuger) machen können!!! :-D

Sitzgymnastik

ditto

Heute war Christoph mit bei den GRIs zuhause. Gut gegessen, XP Laptop gepimpt (yeah ich kann es noch) und wirklich gemütlichen Tag verbracht

Sunday 18 November 2012

REHA2012 Tag 12

private HFG - selbes Setup wie bei Nutellafrühstück, nur heute mit Honig, das ist zu essen noch fordernder als die Nußcreme

Angenehmer gemütlicher Tag am Berg. Viel essen und natürlich Kaffee trinken. Und viel Stiegen steigen :-D Xena glücklich streicheln und auch Peppone hat sich bewusst Streicheleinheiten abgeholt.

Monday 19 November 2012

REHA2012 Tag 13

Bewegungstrainer

15 Minuten - 4,0 km - Stufe 4 - fein, nächstes mal vielleicht Stufe 5, übrigens Sport oder ähnliches am Morgen wird nicht meine Lieblingsbeschäftigung, definitiv nicht

Stationsarzt

alles OK, bin immer versucht auf die Frage "wie geht es ihnen, was geht schon besser?" zu sagen "guckst du <http://www.facebook.com/GRIamBerg>" - was ich natürlich nicht mache

Ergo

im Sitzen mit

http://www.wissenschaft-shop.de/Hoerbuch-Software-Spiele/Kreisel-Physikspielzeug/Flexi-Bar-mit-2-UEbungs-DVDs-Tiefen-Training-fuer-die-Muskulatur.html?force_sid=aa9176b6f9609a795180d51e063976c4 alle möglichen Übungen gemacht, im freien Sitz (ohne Bodenkontakt) mit Nicole Luftballon hin und her geschupft ohne umzufallen (nach hinten vor allem) oder eben von der Liege runter

Koordination

same as the last time

Kälteweste

gut gekühlte Lesezeit, Gott sei dank wurden meine Bedenken wegen dem Nutzen in der kälteren Jahreszeit nicht wirklich ernst genommen

Physio

walking the stairs, mehrmals, mal Handlauf Rechts, dann mal Links, rauf und runter, mit genauerer Erklärung wie das jetzt mit dem Hüftbeuger wirklich läuft und was man (ich) machen kann damit das mit den Stiegen besser/leichter funktioniert

Lokomat

1,9 km/h, 46 Minuten, 1.460m, erst 28kg zu tragen (nach 19min.), danach 33kg (ab 35min.), laut Thomas könnte ich morgen die Knie und die Muskel zum Vorfuß heben (auf Schienbeinen) spüren - bin gespannt

Tuesday 20 November 2012

REHA2012 Tag 14

Oberarzt (Neuro)

sieht alles gut aus, Therapien OK, Menge nicht zu viel, wegen Mittags wird jetzt eine fixe Stunde veranschlagt - damit sollte sich auch essen zeitlich besser ausgeben

Ergo

HFG alleine bei Nicole, na fein

Koordinaten

heute hat Therapeut (Jonas) festgestellt dass jeder Tag bei der REHA mit Koordination eingeteilt ist, oh ja...

Massage

Fußreflex bei Mike, nebenbei über das besch... Radioprogramm ablästern, er bedauert ja während seiner Arbeit nicht Ozzy Ozborn, Meat Loaf oder so laufen lassen zu können
Bewegungstrainer

heute von mir abgesagt, 30 Minuten für Essen (inkl. von Therapie zum Speisezimmer und danach wieder zur Therapie) ist definitiv zu wenig

HFG

no comment

Physio

diesmal 6 Minuten Gehstest mit Rollator - 35m, danach im freien Stand Ringe auf die jeweils andere Seite hochgeben

Wednesday 21 November 2012

REHA2012 Tag 15

Lokomat

heute mal zum Tagesstart einen kleinen Walk auf dem Woodway®, 1,9km/h, 39 Minuten, ca. 1.250m, hatte leider nach erstem Bodenkontakt mit den Beinen wieder einen spastikbedingten Fullstop, darum keine genaue Streckenangabe weil nach Stop immer wieder bei 0.00m angefangen wird, dafür vom Start weg mit 28kg und nach 25min mit 33kg

Massage

hach...

Koordination

alles sehr gut bis auf aufrechtes, stabiles Sitzen auf Wackelkissen während mit den Armen (+Händen) etwas zum Sitznachbarn weitergereicht wird - echt wackelig und schon gar nicht stabil

Kälteweste

hach...

Physio

im freien Stand 6 volle (1l) Mineralwasserflaschen mit der jeweils entfernteren Hand von unten holen und auf Augenhöhe vor einem abstellen (somit muss auch der ganze Oberkörper und Rumpf gedreht werden), diese dann wieder zurückgeben, Seitenwechsel, dann das alles mit abstellen über Kopf

Ergo

im aufrechten Standsitz (Therapieliege als Stütze hinten) kleine Holzringe auf sechsmige 'Holzfernsehantenne' (so schaut das Ding aus) geben, mit rechter Hand von links höhe Gesäß auf die Antenne rechts in 6 verschiedenen Höhen je 4 Stück geben und zur Mitte dieser schieben, wenn fertig diese wieder zurück holen und wieder in Schachtel links geben - Seitenwechsel, linke Hand von rechts, Antenne nun links, je 3 Stück mal 6. uiuiui...

Thursday 22 November 2012

REHA2012 Tag 16

Primar

ausgefallen weil Kollision mit Vortrag, hätte auch nichts zu besprechen gehabt

Stressvortrag

interessant dazu auch mal eine Wissende (weil per Beruf damit befasste) Meinung zu hören

Koordination

hier weiß man wieder was alles nicht geht 8-(

Nachdem die walking shoes heute nicht angezogen werden konnten wieder meine 6 Jahre alten REHA-Turnschuhe (wurden zur ersten REHA extra angeschafft und nur bei diesen verwendet) zum Einsatz kommen. Sehen noch immer sehr neu aus :)

Physio

einige Tipps zum Dehnen und dann Stiegen steigen

Lokomat

1,9km/h, 48 Minuten, 1.511m, diesmal keine Spastik (keine Gerätstopende), Gewicht zum Anfang etwas weniger als die 28kg von gestern, Steigerung dessen dann zwischen 28kg und 33kg, na ja - besser als das letzte mal bei 2 Tagen Lokomat hintereinander
Dafür gab es heute danach feinen Cappuccino mit Kirsch/Schoko-Torte

Friday 23 November 2012

REHA2012 Tag 17

Bewegungstrainer

boah, ist schon krass um 08:00 in 15 Minuten 3,9km auf Stufe 5 zu machen, aber heute hat auf dem zweiten Gerät eine freundliche Dame mitgemacht die hat mich nun die ganze viertel Stunde zugetextet und Konversation betrieben, verschärft für einen 'nicht Sprecher bis 10:00 ausser es ist wichtig'

Sitzgymnastik

...das spüren sie jetzt in den Oberschenkeln (Frage an alle)? Nö, in den Oberarmen (ich so)..., aber Rumpf und Oberkörper hatte heute gutes Brandschutztürenttraining

Koordination

Sitz auf dem Wackelkissen ist immer noch ätzend, hoffentlich krieg ich da noch mehr Erfolgserlebnisse zusammen

Sensibilitätsgruppe

die Finger sind dafür leider nicht geeignet, PUNKT

Physio

Erklärung von Gerald warum nach kurzer Zeit (hier schon am Vormittag) die rechte Nacken und Schulterpartie mehr Schmerzen als Spass machen - alles einfach zu wenig Kraft und Ausdauer, auch gleich Hilfen erklärt bekommen um dem ein für alle mal vorzubeugen, mit Rollator 80m Gang erobert

Kälteweste

viertes Buch begonnen, war wieder voll cool

Ergo

im Stehsitz (stehend an Therapieliege angelehnt) Brettspiel mit Nicole begonnen (Reversi), das ist natürlich Training für alles wieder mal, sehr kurzweilig, Partie wurde abfotografiert damit das nächste mal weiter gespielt werden kann

Saturday 24 November 2012

REHA2012 Tag 18

Koordination

viel Rumpf und Arme

Sitzgymnastik

noch mehr Rumpf und Arme

danach für heute wieder GRIamBerg, gemütlich mit Besuch von gutem Freund. Damit es nicht verlernt wird längere Hotlinesitzung mit Remote Desktop (TeamViewer). Hat super funktioniert. Leider dürfte sich unsere ältere Katze heute endgültig zu viel geleistet haben. Bin schwer am Überlegen was das für sie bedeuten wird. :-)

Sunday 25 November 2012

REHA2012 Tag 19

Ein feiner Sonntag zu Hause Am Abend dann noch gut Speisen direkt beim ASAHII Asia Restaurant Wok - Suhshi - Tepanyaki Yummi, Nachspeise ging nicht mehr :-)

Monday 26 November 2012

REHA2012 Tag 20

Ergo

Bälle können ja sowas von fordernd sein, egal ob großer Peziball - der kann sein Gewicht einfach so ändern (bis zu einer Tonne), oder kleiner Handball - damit kann man jemanden einfach so umhauen ohne wirklich Kraft aufzuwenden

Stationsarzt

Ausgefallen da zur selben Zeit im Ernährungsvortrag, wäre sowieso nichts zu bereden gewesen

Schulung

gesunde Ernährung, ähm - been there - done that/seen that, OK war anwesend wie auch die letzten Jahre

Koordination

Stiegensteigen ohne Stiegen, Übungen mit den Barren, Beine richtig heben, geil...

Massage

Fußreflex, oh ja, Mike hat auch gleich noch dafür gesorgt dass eine große Lymphdrainage (50 Minuten) eingeteilt wird, vom gestrigen Rolli Stunt dürften einige blaue Flecken auf dem rechten Fuß zurück geblieben sein - na super

Kälteweste

der Kindle sollte bald mal wieder geladen werden, cool...

Physio

quasi Hippotherapie, nur eben ohne Pferd, dafür hat Gerald keine Strapazen und Mühen gescheut, hehehe, ähm und ja wenn mich Beate mitnehmen mag kann ich mit ihr die Dienste des John Harris Fitness Center im Atrium oder so in Anspruch nehmen

Tuesday 27 November 2012

REHA2012 Tag 21

Massage

genialer Tagesbeginn bei Mike, Effekt hat leider nur bis zum/nach dem Lokomaten-murks gehalten heute, aber bis dahin feinsten Tagesbeginn

Oberarzt (Neuro)

alles Gut, vieles wurde wieder angestartet ('getriggert') - alles Weitere liegt nach der REHA bei mir (z.B. die angestarteten Dinge auszubauen/verbessern/aktiviert zu halten)

Lokomat

Gerald als mein Physio hatte heute den GENIALEN Einfall Birgit (heutige Betreuung beim Gerät) vorzuschlagen statt Lokomat nur das Laufband (Woodway®) zu verwenden, shurely Burli, geht nicht, ist nicht, mag ich nicht, Birgit hat sich sehr bemüht das Gehen zu unterstützen - tut nicht gehn tun, PUNKT

Kälteweste

cool as cool can be

Physio

auf der Therapieliege am Rücken liegend die Beine auf Pezzi Therapierolle, diese mit Bauchmuskeln/Hüftbeuger und Vorfuß zum 90° Winkel anziehen - geht leider nicht, dann eben immer nur 1 Fuß auf Pezzi Ball und genauso hochziehen - naja langsam, aber funktioniert, fördert natürlich ausflippen der Hals und Nackenmuskulatur

Wednesday 28 November 2012

REHA2012 Tag 22

Bewegungstrainer

15 Minuten, 3km, Stufe 5, zaaaach :(

Sitzgymnastik

Terrabänder können was, wenn man sie nicht monatelang rumliegen lässt (und sie dann zerböseln), hier nun Brust - Oberarme - Oberschenkel, so klein und doch so vielfältig

Koordination

arbeiten mit Barren zur Absicherung beim Aufstehen, aufsitzen im Sessel zum Ball nach Vorne weiterreichen, Ball zuwerfen im freien Stand

Physio

Stiegen runter und rauf und runter und rauf, Handlaufwechsel immer in der Hälfte eines Stockwerks, geht sich mit einem kurzen frei stehenden Wechsel aus hier im Stiegenhaus, das gescheitere ist aber daheim

Sensibilitätsgruppe

die Fingerspitzen/Fingerkuppen entsprechen überhaupt nicht meiner allgemeinen Sensibilität, ganz und gar überhaupt nicht!

Ergo

heute unser Spiel Reversi fertig gespielt, feinste versteckte HFG

Thursday 29 November 2012

REHA2012 Tag 23

hm, dritter Tag der Verkühlung, tränende Augen mit arger Tropfnase erledigt - heute ist Kopfweh (also Aspirin beim Frühstück) und krampfhafter Versuch den Druckausgleich in den Ohren herbeizuführen dran, juhu...

Lokomat

1,9km/h, 41 Minuten, 1.220m, 28kg statt 68kg, OK - Standard

Primar

noch einmal an die Einteilung einer großen Lymphdrainage erinnert, ruhig angehen lassen, weitermachen bei dem Erreichten

Ergo

zuerst Nacken und Übergang vom Hals zum Kopf massiert, danach wieder freier Sitz auf Therapieliege (ohne Bodenkontakt), zuwerfen eines kleinen (kleiner als Handball, größer als Tennisball) Balles aus allen Richtungen, versuchen diesen zu fangen ohne um-/runterfallen, zurückwerfen, ging schon viel besser als letztes mal

nach dem Mittagessen noch ein zweites Aspirin, wirkt als wäre es bunt mit Schokofüllung, wirkt auch wie ein Smarties - also gar nicht 8-(

HFG

in der Gruppe so effektiv wie ein Smarties als Aspirinersatz - also gar nicht 8-@, zumindest diesmal Schulter und Nacken nicht zum bewegen der Finger verwendet

Vortrag (Multiple Sklerose)

nichts Neues - alle diese Informationen kriegte ich auch schon von meinem Neuro, aber Dr. Grabmair versteht seine Arbeit, trotz 25 Minuten überzogen konnte er uns alle sehr gut informieren und unterhalten, auch gut begründen warum einige Sachen aus dem Internet (...das wird schon seit 20 Jahre von deutschen Kliniken angewendet...) sachlich betrachtet 'Mumpitz' sind

Friday 30 November 2012

REHA2012 Tag 24

Letzte Nacht habe ich mit der Husterei Christoph den Schlaf geraubt (ca. 02:15), er hat dann von der Stationsschwester einen Hustensaft besorgt, so war zumindest Ruhe bis 08:15, sorry man...

Sitzgymnastik

heute scheint nicht mein Tag, Ball mit einer Hand seitlich nach oben und unten (oder vor) geht nicht - kann Finger nicht fest genug zusammenkneifen um Ball so zu halten, Ball zwischen Knien/Sprunggelenken halten und aufrecht (ohne anlehnen) sitzend hochheben - geht nicht, zwischen Sprunggelenk aufrecht frei sitzend Beine am Boden ohne heben vor/zurück - geht nicht nur angelehnt, frei sitzend beide Hände am Ball vor/zurück/rauf/runter - geht so halbwegs, =8-(

Bewegungstrainer

15 Minuten, 2,9km, Stufe 4, isnogood

Koordination

endlich was machbares, freier aufrechter Sitz, Arme, Schultern, Rücken, Rumpf, freut mir

Kälteweste

hach tut das gut...

Physio (Endbefundung)

Wiederholung der Tests vom Anfang der REHA, 10m an Wand gehen mit Handlauf - 2 Minuten schneller als am Anfang, 6 Minuten gehen mit Rollator - wie am Anfang 35m aber mit den Turnschuhen wegen denen Beine echt gehoben werden müssen zum vor steigen - nicht die Schuhe vom 1. Tag mit denen es auch ohne Bein heben vorwärts ging, alle anderen Dinge auch verbessert - aber alle mit Potential nach oben :-)

Lokomat

45 Minuten, bis 580m mit 1,7km/h, dann vom Gerät dynamisch wählbar zwischen 1,55km/h und 1,76km/h, Gewicht zuerst 28kg bis dann 43kg (letztes drittel) - yess

Fleischstrudelsuppe, Topfenockerl auf Erdbeerspiegel, Capuccino Hag und grosser Johann Soda - netter Tagesabschluss

Saturday 1 December 2012

REHA2012 Tag 25

Sensibilitätsgruppe

fein heute wieder einmal Sarah als Therapeutin, sensibel sind meine Finger auch heute nicht wirklich

Schulung (Hilfsmittel und Alltagshilfen)

seen this (letztes Jahr), das beste Hilfsmittel von mir wurde gar nicht aufgezeigt - Jack einer unserer Retriever, der hebt vieles auf Kommando auf und bringt es mit Freude (Zeitung, Schlüssel, bringt die Post ein Stockwerk rauf, ...)

Sitzgymnastik

Bauch, Arme, Schulter, Brust, etwas Beine (Hüftbeuger) - nix triviales
Wirbelsäule (aus Sicht der Physiotherapie): ja, ja, ja, ist angekommen, mehr Bewegung (Aufrecht) ist ein Muss

Sunday 2 December 2012

REHA2012 Tag 26

Ärztliche Abschlussbefundung

was es dieses mal bewirkt hat und wie es weitergeht,...
Restlicher Tag daheim, schön...

Massage

heute dem Rücken und den Schultern, dem Nacken Gutes getan. Hach...

Topfenstrudel mit Blaubeeren (Heidelbeeren?) macht definitiv glücklich :-D

Monday 3 December 2012

REHA2012 Tag 27

Bewegungstrainer

15 Minuten, 3,3km, Stufe 5

Stationsarzt

ausgefallen, war aber nicht wichtig

Kälteweste

erfrischend, das letzte mal für dieses Jahr, schnief...

Physio

heute wieder bei Elisabeth (hat auch Aufnahmebefundung für Physio gemacht), alles auf Therapieliege am Rücken liegend, Bauch, Bauch, Bauch, Hüftbeuger mit Bauch und die seitlichen Bauchmuskel - yeah

Koordination

aufstehen und danach stehen an den Barren, freihändig und hardcore Augen zu dabei (nicht probiert), im Stehen Kopf mit Blick nach Rechts und Links - wenn geht ohne Anhalten und ohne umfallen (hatte dabei immer eine Hand über oder am Barren zur Sicherheit), aber 10 - 15 Minute stehen - yess

Sensibilitätsgruppe

ohne Worte - nein doch gleich...

Ergo (Endbefundung)

der schreckliche Test mit dem Brett das 3x3 Löcher hat in die dann mit einer Hand (zuerst die Rechte) so 5 mm dicker Stift vom Tisch aufgehoben werden müssen, mit Daumen und Zeigefinger im Spitzgriff (?), die dann in die Löcher rein, wenn fertig wieder mit den beiden Fingern rausholen und zurück in die Box, natürlich auf Zeit - am Anfang der Reha habe ich bei der rechten Hand abgebrochen da nach zweistelliger Zeitdauer immer noch erst 2 Stifte drinnen waren, diesmal beide Seiten abgeschlossen und jeweils im einstelligen geblieben - yeah - dank HFG ???, alles wurde sichtbar 'angestartet' und besser - GRI is going to keep things rolling!!! :D

Tuesday 4 December 2012

REHA2012 Tag 28

super, kundle irgendwo im haus liegen lassen zählen kann ich auch nicht mehr shit...

Ergo

eine Partie Reversi im Sitzen an die Therapieliege angelehnt, hirmäßig nicht 100% dabei und Nicole ist aus der Reversi Pro Liga - ergo... (tolles Wortspiel ;-)

Oberarzt (Neuro)

nichts neues mehr, im Arztbrief wird auf jeden fall weitere REHA Aufenthalte vorgeschlagen, shake hands und bis zum nächsten mal

Koordination

freies Stehen ist noch sehr instabil, auch froh zu sehen was ich alles nicht habe, boah so gesehen geht es mir gut...

Lokomat

40 Minuten, 1.270m, zwischen 20kg und 25kg Gewicht, Tempo zwischen 1,34km/h und 2,12km/h - vom Gerät gewählt

große Lymphdrainage

Aktivierung des Lymphsystems bei guten Gesprächen - Mike kann's - ein genialer Abschluss des letzten aktiven Tags der Reha
morgen geht es dann ab nach Hause - yeah

Wednesday 5 December 2012

REHA2012 Tag 29

Der Tag der Heimkehr

Eigenes Bett, Hunde und Katzen und sonstige Tiere in der Nähe - yeah

Mittags und Abends Kaffee wieder über einige Stiegen zu erarbeiten - yeah

Nicole hat heute angerufen und als kleines Geschenk die späte Findung des Kindle verkündet - war im Rollilager von mir höchstpersönlich abgelegt beim Aufstehen und dann dort liegen gelassen worden - ich Hirni

Gut so, ab morgen geht es wieder mit Arbeit los...

...und heute noch mit z.B. Gesundheit und Fitness von runtastic

(<http://www.runtastic.com/de>)