

Ergo- und Physiotherapeutische Übungen für den Alltag

Das Schlucken und die Handfunktion können bei Muskeldystrophie Duchenne oder Becker durch einfache Übungen besser erhalten werden. Die Trainings sind nicht zeitaufwändig und können ohne Assistenz ausgeführt werden.

Schluckübungen

Damit Essen Genuss bleibt, hat das Team der Physiotherapie der Mathilde Escher Stiftung Übungen zur Erleichterung des Schluckens zusammengestellt.



Flyer Schluckübungen

public.mathilde-escher.ch/physio-ergo/schluckuebungen.pdf



Video Schluckübungen

public.mathilde-escher.ch/physio-ergo/schluckuebungen.mp4

Hand- und Armübungen

Die Beweglichkeit der Hände und Arme trägt zur Selbständigkeit bei. Das Team der Ergotherapie der Mathilde Escher Stiftung empfiehlt folgende Übungen.



Flyer Hand- und Armübungen

public.mathilde-escher.ch/physio-ergo/hand-armuebungen.pdf



Video Hand- und Armübungen

public.mathilde-escher.ch/physio-ergo/hand-armuebungen.mp4

**Mathilde Escher
Stiftung**



für Menschen mit Muskelkrankheiten

