

Koordination/Überkreuz-Bewegungen

Um die Koordination und die Qualität von Überkreuz-Bewegungen zu betrachten, sind abhängig vom Alter folgende Tests möglich.

Bitte Sie den Patienten zu krabbeln und beobachten Sie, ob der Patient fähig ist einseitig zu krabbeln (immer linkes Bein und linken Arm gleichzeitig und dann rechtes Bein und rechten Arm gleichzeitig nach vorne zu bringen) und überkreuzt zu krabbeln (wobei die linke und rechte Seite immer überkreuzt werden).

Der Patient kann auch den Bärengang versuchen. Dazu lässt der Patient die Beine gestreckt, bringt das Becken in gebeugte Haltung und geht mit den Händen auf dem Boden wie ein Bär. Ähnlich kann auch bei dieser Übung überprüft werden, ob der Patient beides, einseitigen und überkreuzten Bärengang, ausüben kann.

Weiters kann der Patient den Hampelmann machen, am Stand springen und die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und die Beine werden gegrätscht und wieder zusammengeführt. Dann zurück in die Startposition, die Arme bleiben nach unten gestreckt und die Beine bewegen sich.

Der Hampelmann kann auch auf einem Trampolin gesprungen werden, wobei Sie versuchen können während eines Hampelmanns eine ganze oder eine halbe Drehung zu springen. Außerdem sollte es möglich sein, einen gekreuzten Hampelmann zu springen, dabei werden nur der rechte Arm und der linke Fuß bewegt und der restliche Körper bleibt still. Dann umgekehrt mit dem linken Arm und dem rechten Fuß.

Sie können den Patienten auch bitten auf dem Boden zu schwimmen um die Koordination zu bewerten, oder Skisprünge durchführen - dabei muss es möglich sein Fragen zu beantworten.

Der Patient kann auch laufen, während er auf einem Bein springt. Das Körpergewicht wird hüpfend von einem Bein auf das andere verlagert und/oder mit einem Sprungseil. Das verlangt eine sehr gute Koordination.

Zum Schluss bitten Sie den Patienten zwei Kreise auf die Tafel zu zeichnen, einen mit der linken und einen mit der rechten Hand. Sie sollten ungefähr gleich groß sein und der Patient sollte beide Kreise zur gleichen Zeit beginnen und wieder beenden.