

## 6. Übungen in der Bauchlage

Becken und Bauch mit zusammengefalteter Decke unterlagern, Stirn ruht auf den Händen, Fußspitzen aufstellen, Knie berühren den Boden.

Unter Bauchspannung im Wechsel die Beine langsam strecken und leicht heben, sodass Becken, Knie und Fuß in eine Linie kommen.



Bild 9

## 7. Übungen im Stand an der Wand (nur bei Vollbelastung)

Beide Fersen eine Fußlänge weg von der Wand, Füße etwas weiter als beckenbreit stellen, Knie leicht nach außen drehen, Gesäß hält Kontakt mit der Wand, der Rumpf wird gerade vorgeneigt, die Arme sind nach außen gedreht.

a) Mit dem Gesäß an der Wand ca. 20 cm runter und hoch gleiten.  
Die Fersen behalten stets Bodenkontakt.

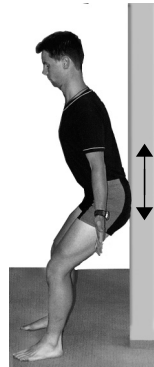


Bild 10

b) Mit dem Gesäß tief bleiben und nun im Wechsel die rechte und linke Ferse anheben.

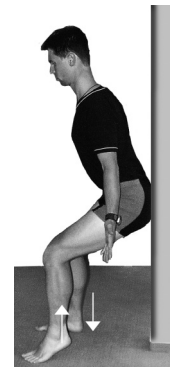


Bild 11

## 8. Übungen im Stand (siehe Basisprogramm), nur bei Vollbelastung

a) Füße etwas über Hüftbreite einstellen. Nun langsam beide Knie beugen und kräftig nach außen spannen, ohne dabei den Druck auf den Großzehenballen und Fersen zu verlieren.  
(10-mal 5 Sekunden halten, dann wieder langsam fast vollständig strecken).

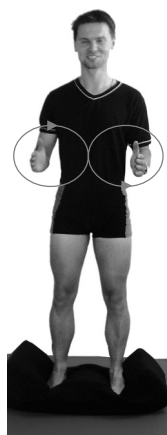


Bild 13

b) Dasselbe wie a) nur auf labiler Unterlage (z. B. zusammengefaltete Decke oder Matratze) und dabei evtl. die Augen geschlossen halten.



Bild 12

c) Dasselbe wie b) nun in der tiefen Position für ca. 10 Sekunden bleiben und mit den Unterarmen eine liegende „8“ malen.

## Abschluss

Siehe Dehnungsprogramm, Abschnitt Beine.

Viel Spaß beim Üben und Trainieren  
wünscht die physikalische Abteilung der  
Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen

Rehabilitationsklinik  
Bad Salzelmen  
Fachklinik für Orthopädie,  
Onkologie und Pneumologie  
Badepark 5  
39218 Schönebeck  
Service-Nr. 0180-3392180  
Telefon 03928 718-0  
Fax 03928 718-599  
www.wzk-portal.de  
info@rehaklinik-bad-salzelmen.de

L1450.0305.N

# Bein – Aufbauprogramm

## Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Bitte nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Durch das Üben sollen weder Schmerzen entstehen noch bestehende verstärkt werden!
- Tragen Sie bequeme Kleidung (möglichst keine Schuhe)!
- Die Atmung soll auch während des Übens gleichmäßig fließen!
- Möglichst immer die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
- Die jeweilige Wiederholungszahl sollte Ihrem Trainingszustand angepasst sein, jede Wiederholung soll korrekt, ohne Ausweichbewegung, ausgeführt werden. (z. B. 3 Serien à 10 Wiederholungen mit entsprechender Pausenzeit)

## Aufwärmung

### 1. Rückenlage

Die Beine sind leicht gegrätscht, die Knie zeigen zur Decke. Nun im Wechsel die Fersen rauschieben.

#### Achtung:

- dabei kein „Hohlkreuz“ einstellen

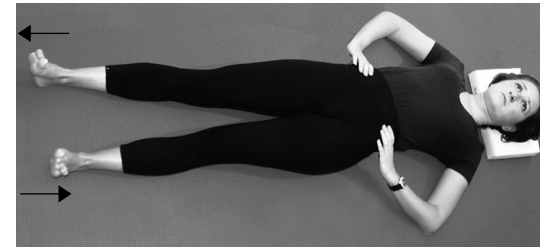


Bild 1

### 2. Stand: siehe Basisprogramm Bild 3

a) Im Wechsel linken/rechten Fuß auf eine Stufe stellen, die Kniescheibe zeigt dabei nach vorne.

#### Achtung:

- Becken nicht auf die Standbeinseite verlagern
- Standbein leicht gebeugt halten
- bei Teilbelastung nur das operierte Bein auf die Stufe stellen (Fußgewölbe aufrichten!)



Bild 2

### 3. Wer ein Ergometerfahrrad hat, kann sich prima damit aufwärmen

## Hauptteil

### 1. Rückenlage, Beine ausgestreckt

- Ferse der operierten Seite herausschieben, Knie zeigt zur Decke (gilt für Übung a + b)

a) Dann das andere Bein langsam (mit schleifender Ferse), seitlich abspreizen, die Kniescheibe zeigt dabei zur Decke.

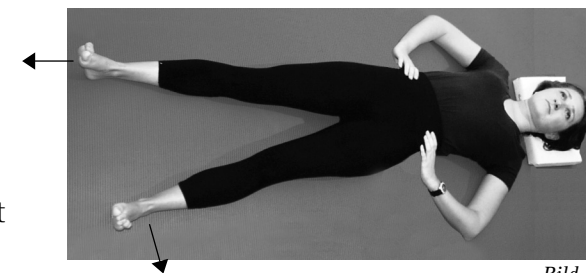


Bild 3

b) In das nicht operierte Bein eine Spannung nach außen aufbauen und dabei das operierte Bein mit schleifender Ferse nach außen abspreizen.

### 2. Rückenlage, die Unterschenkel liegen auf einer Erhöhung, die niedriger als die Länge der Unterschenkel ist

a) Gesäß anheben, sodass Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden, das Becken langsam heben und senken.

#### Achtung:

- dabei kein „Hohlkreuz“ einstellen

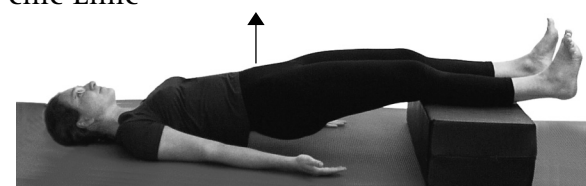


Bild 4

b) Steigerung nur bei Vollbelastung:

Die Hüfte in Streckung bringen, nun im Wechsel beide Knie gebeugt Richtung Brustkorb bewegen.

#### Achtung:

- Becken und Lendenwirbelsäule stabil halten.



Bild 5

### 3. Übungen in der Seitenlage (siehe Basisprogramm Seite 5)

Steigerung zu Bild 5:

Die Ferse des oberen Beines zusätzlich nach oben drehen und die Ferse bei den Übungen hinter dem Hüftgelenk einstellen, dann das obere Bein auf- und abbewegen.



Bild 6

### 4. Übungen im Vierfüßlerstand mit Hocker (siehe Basisprogramm Seite 6), auch bei Teilbelastung erlaubt



Bild 7

### 5. Übungen im Vierfüßlerstand mit Hand- oder Unterarmstütz (siehe Basisprogramm Seite 7)

Steigerung zu Bild 25:

Ein Bein anheben, sodass das Knie etwas unter Beckenhöhe kommt und mit dem Bein eine Kniebeuge einstellen; diese halten und aus der Hüfte heraus das Bein etwas heben und senken. Achtung: nur so kleine Bewegungen machen, dass in der Lendenwirbelsäule keine Bewegung stattfindet. Bei Teilbelastung nur das operierte Bein abheben.



Bild 8