

Übungsvariationen:

- Arme auf Hüfthöhe neben dem Körper, Handflächen zeigen nach vorne, jetzt den Oberkörper, in sich aufgerichtet, nach vorne neigen (siehe Bild 27)
- beide Fersen näher an die Stuhlbeine stellen, nun den Oberkörper nach vorne neigen (das

- Gewicht auf die Füße bringen) und das Gesäß von der Sitzfläche abheben und eventuell ganz aufstehen (siehe Bild 28)
- Arme in U-Halte neben dem Kopf, die Handflächen zeigen zueinander, jetzt den Oberkörper, in sich aufgerichtet, nach vorne neigen (siehe Bild 29)



Bild 27



Bild 28



Bild 29



Bild 30

Wie bücke ich mich richtig?

- aus dem aufrechten Stand (Brustbein nach vorne oben anheben!) mit gegrätschten Beinen und leicht nach außen gedrehten Füßen stehen
- gleichzeitig Knie und Hüfte beugen (Beinachse beachten!) und den gerade aufgerichteten Oberkörper nach vorne neigen

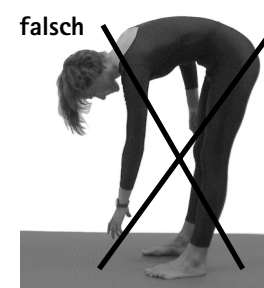


Bild 31

Wie hebe ich richtig?

- vor dem Gegenstand stehen (nicht seitlich!)
- nahe am Gegenstand stehen (evtl. Beine weiter gegrätscht oder falls dies nicht möglich, in die tiefere Hocke gehen)
- den Gegenstand sofort eng an den Körper holen (kurzer Hebel!)



Bild 32

Wichtig: Rücken bleibt gerade

- Beinachsen bleiben stabil (kein X-Bein!) der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule (keinen Schildkrötenhals machen!) >> (siehe Bild 32)

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

**Rehabilitationsklinik
Bad Salzellen**
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-salzellen.de

L1453.03/05.N

BASIS- PROGRAMM

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)

Entlastungslagerungen:

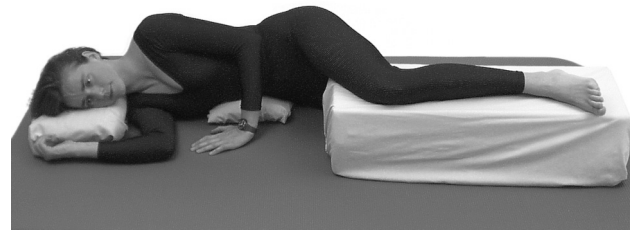


Bild 1

- Taille mit Lendenkissen oder Handtuch unterlagern
- Kopf und Halswirbelsäule unterlagern, sodass diese gerade eingestellt ist
- das obere Bein durch Unterlagerung mit Quader oder Decke in eine bequeme Stellung bringen



Bild 2

- ein Bein nach dem anderen an den Bauch ziehen und festhalten
- minimales Rollen nach rechts/links und/oder vor/zurück (kleine Kreise)

Wie erreiche ich eine optimale Standhaltung?

Richtig:

- Füße hüftbreit und leicht nach außen gerichtet
- 2/3 Fersenbelastung (Außenrand betont), 1/3 auf dem Vorfuß verteilt (Großzehenballen!), Zehen lockerlassen
- Knie locker (keine Überstreckung!)
- Kniescheiben zeigen nach vorne
- Becken, Brustkorb, Kopf übereinander eingeordnet
- von der Seite betrachtet, sollten: Schulter-, Hüft- und Sprunggelenk in einem Lot übereinander stehen

richtig

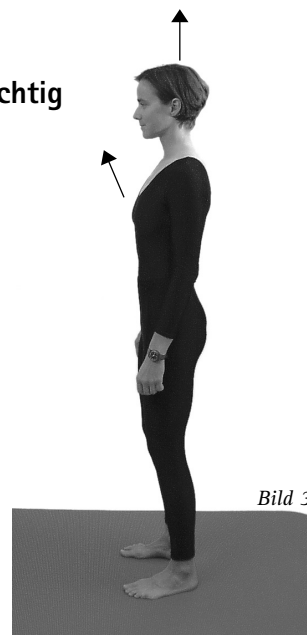


Bild 3

falsch

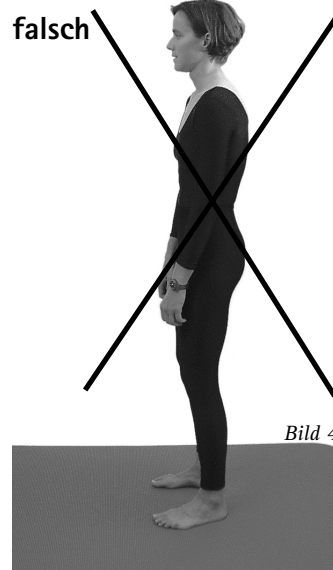


Bild 4

5. Vierfüßlerstand (Hand- oder Unterarmstütz):

- Knie sind unter die Hüftgelenke eingestellt und die Hände, bzw. Ellbogen unter die Schultern
- die Fingerspitzen zeigen nach vorne (und im Handstütz bleiben die Ellbogen leicht



Bild 21

- gebeugt und zu den Oberschenkeln gedreht)
- die Wirbelsäule in eine normale Mittelstellung bringen
- die Schulterblätter sollen wieder Richtung Becken gespannt werden



Bild 22

Übungsvariationen:

- gleichzeitig Hände und Knie zueinander oder auseinander spannen (siehe Bild 23)
- diagonal (= rechte Hand/Ellbogen zu linkem Knie und umgekehrt) spannen (siehe Bild 24)



Bild 23



Bild 24

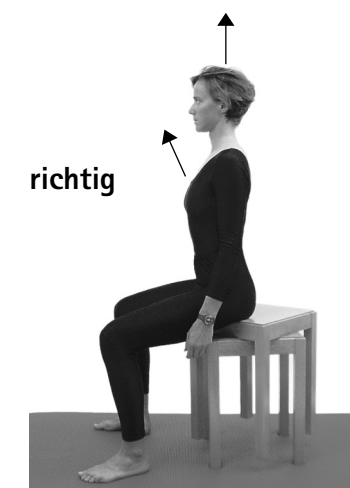


Bild 25

richtig

Wie erreiche ich eine optimale Sitzhaltung?

Richtig:

- die Sitzfläche sollte waagrecht sein (eventuell nach vorne leicht abschüssig)
- die Sitzhöhe sollte so sein, dass die Hüftgelenke etwas über Kniehöhe sind

falsch

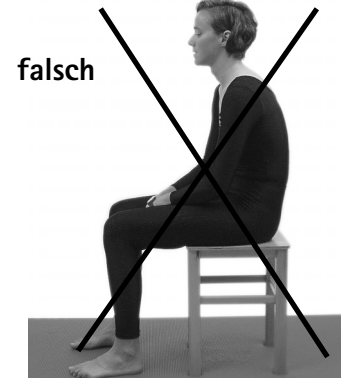


Bild 26

- die Beine sollten leicht gegrätscht, die Knie über den Sprunggelenken sein
- das Becken kippen (Vorderkante Sitzbeinhöcker belasten)
- Becken, Brustkorb und Kopf sollten übereinander eingeordnet sein
- das Brustbein nach vorne/oben schieben und den Hals lang halten

>> diese Sitzhaltung sollte immer wieder durch z. B. Entlastung im Kutschersitz, zurückrutschen an eine Rückenlehne (und Armlehnen) oder Aufstehen und Gehen unterbrochen werden!!

Die im Weiteren aufgeführten Übungen sollten nur bei weitestgehender Schmerzfreiheit und nach Anleitung durch den Therapeuten durchgeführt werden!

3. Grundspannung in Bauchlage

- Bauch mit Lendenkissen oder gefaltetem Handtuch unterlagern!
- Beine leicht gegrätscht und Füße aufgestellt
- Arme liegen neben dem Körper (Handflächen zeigen nach unten, Bild 16) oder sind in U-Halte (Bild 17)
- Schulterblätter nach hinten/fußwärts spannen
- Halswirbelsäule lang machen
- nun den Kopf leicht anheben, die Halswirbelsäule bleibt dabei lang, der Blick zum Boden gerichtet!



Bild 16



Bild 17

Variationen:

- im Wechsel den rechten/linken Arm anheben
- im Wechsel das rechte/linke Bein minimal anheben
- rechtes/linkes Bein und linken/rechten Arm wenig anheben
- beide Arme anheben und im Wechsel Richtung Kopfende schieben (siehe Bild 19)



Bild 18

Wichtig:
Die Lendenwirbelsäule muss stabil bleiben!

4. Kräftigung für Gesäß und untere Rückenpartie

- Bauch auf einen Hocker oder Tisch legen, die Schultern nach hinten/unten (= fußwärts) ziehen und den Hals lang machen
- nun ein Bein ausstrecken (maximal bis in die Waagrechte), aber dabei den Kontakt der Leisten zum Hocker halten (Lendenwirbelsäule bleibt stabil) (Bild 20)

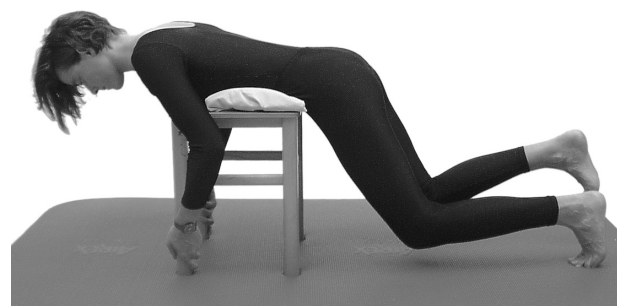


Bild 19



Bild 20

I. Aufwärmen:

- z. B. - Gehen auf der Stelle mit aufrechter Körperhaltung (3-mal 30 Sekunden)
- Ergometer fahren (8-10 Minuten)
- ...

II. Mobilisation:

Lendenwirbelsäule:

- in Rückenlage beide Beine hüftbreit anstellen, dann das Becken kippen und aufrichten
- in Seitlage beide Beine bequem anwinkeln (Taille mit Handtuch unterlagern, + Kopf

unterlagern) und wie in Rückenlage eine Beckenkipfung und -aufrichtung durchführen (siehe Bild 5 und 6)

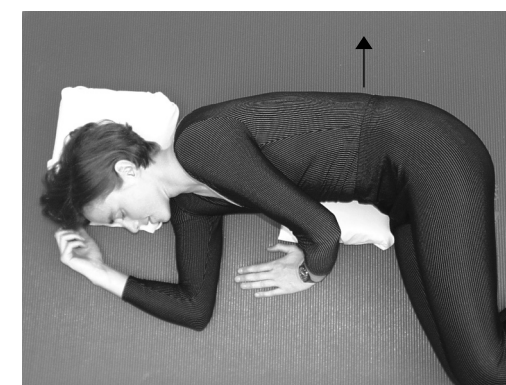


Bild 5



Bild 6

Brustwirbelsäule:

- in Seitlage beide Beine relativ stark anwinkeln (um Mitbewegung der Lendenwirbelsäule zu verhindern), Taille und Kopf wieder entsprechend unterlagern,

dann das Brustbein nach vorne/oben anheben und wieder lösen >> die Halswirbelsäule dabei lang machen (siehe Bild 7 und 8)



Bild 7



Bild 8

III. Kräftigung:

Isometrische Spannungsübungen

Spannung immer langsam aufbauen, ca. 10 Sekunden halten und dann langsam lösen!

1. Grundspannung aus Rückenlage

- Beine hüftbreit anstellen, Beinachse beachten, Arme neben den Körper legen, Handflächen zeigen zur Decke
- Fußaußenränder hochziehen (Achtung Beinachse!), die Fersen in Verlängerung der Unterschenkel in die Matte schieben, Schulterblätter nach hinten unten spannen, Brustbein nach vorne/oben schieben, die Halswirbelsäule lang machen und die Arme in die Unterlage spannen



Bild 9



Bild 10

Variationen:

- Arme in die Unterlage spannen
- in der Grundspannung die Arme wechselseitig von der Unterlage abheben
>> Arme in U-Halte in die Unterlage spannen



Bild 11



Bild 12

- Grundspannung aufbauen und die Arme senkrecht zur Decke strecken
>> dann, bei stabilem Rumpf mit den Armen kleine Hackbewegungen ausführen

- Grundspannung aufbauen und im Wechsel rechte/linke Ferse etwas von der Unterlage abheben und dabei das Becken stabil halten



Bild 13

- Grundspannung aufbauen und mit der rechten Hand gegen das linke Knie, bzw. Oberschenkel, drücken (Seite wechseln), dabei das Brustbein weiter nach vorne/oben schieben lassen!
weitere Steigerung: den Kopf zusätzlich wenig mitanheben und dabei den Hals lang lassen!

Wichtig:

Die Lendenwirbelsäule muss bei all diesen Übungen in ihrer Mittelstellung stabilisiert werden!

2. Grundspannung in Seitenlage

- Beine leicht gebeugt
- Kopf, Schulter, Hüfte und Ferse sollten in einer Geraden eingeordnet sein
- Schultergelenke und Hüftgelenke sollten jeweils übereinander liegen
- Patienten mit künstlichem Hüftgelenk sollten ein Kissen zwischen die Beine legen
- die Hand des oberen Armes kann vor dem Brustkorb abgestützt werden
- die Füße (wie in Rückenlage) anziehen, dann unteres Bein und unteren Arm gegen die Unterlage drücken
- Brustbein bleibt aufgerichtet und der Hals lang
- bei stabiler Lendenwirbelsäule das obere Bein bis zur Horizontalen anheben (siehe Bild 15)



Bild 14

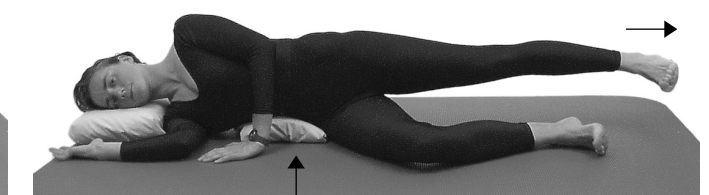


Bild 15

Taille nicht absinken lassen

Variation:

- das obere Bein im Wechsel beugen und strecken, ohne dabei die Horizontale zu verlassen (siehe Bild 14 und 15)
- das obere Bein gestreckt halten und wenig auf- und abbewegen, Ferse rausschieben (siehe Bild 15)