



Theraband- 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)

**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

L1454.03305.N

Allgemeine Grundkenntnisse

- Theraband (TB) um Handfläche wickeln, Finger strecken und Daumen abspreizen
- Aufrechte Wirbelsäulenposition während der ganzen Übung beibehalten
- Die Länge des Bandes je nach Kraft wählen
- Die Spannung des Bandes während der Übung beibehalten
- Die Bewegungen langsam ausführen
- Die Ausgangsstellungen finden Sie im Basisprogramm

Bandpflege

- TB regelmäßig pudern
- Vor übermäßiger Feuchtigkeits- und Wärmeeinwirkung sowie spitzen Gegenständen schützen

Obere Extremität

I. Ausgangsstellung Rückenlage

- 1) Beine ausgestreckt, Füße hochziehen, Beine leicht nach außen drehen (Bild 1)
- 2) Bei Rückenschmerzen beide Beine anstellen – siehe Grundspannung Basisprogramm (Bild 2)
- 3) Steigerung: die Beine in den Hüft- und Kniegelenken 90° beugen (Bild 3), die Lendenwirbelsäule dabei stabil halten

- TB um die Füße wickeln und einmal kreuzen
- Therabanden um die Hände wickeln
- Zug der gestreckten Arme seitlich neben den Kopf – die Daumen zeigen zum Boden
- Arme bleiben im Gesichtsfeld
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen

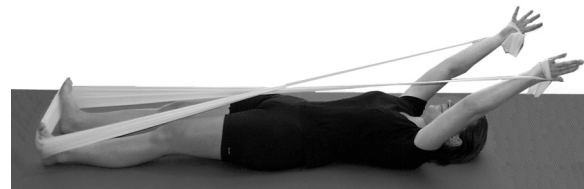


Bild 1



Bild 2



Bild 3

Variation:
- Ausgangsstellung: Sitz



Bild 4

V. Ausgangsstellung halbe Bauchlage

Den gesamten Oberkörper auf dem Tisch ablegen. Die Leisten behalten während der Übung Kontakt zur Tischkante

- TB um ein Tischbein und um einen Fuß wickeln
- Dieses Bein nach hinten/oben ausstrecken (nicht höher als das Gesäß)



Bild 12/1



Bild 12/2

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

III. Ausgangsstellung Sitz

- Aufrechter Sitz auf einem Tisch



Bild 10

- Gesamter Oberschenkel liegt auf der Tischfläche
- TB um Tischbein und das obere Sprunggelenk wickeln
- Kniescheibe schaut nach außen
- Oberkörper bleibt gerade
- Knie strecken und langsam wieder anbeugen

IV. Ausgangsstellung Sitz

- Aufrechter Sitz an Stuhlkante

- TB oberhalb der Knie eng um die Oberschenkel wickeln und nach außen spannen
- Spannung beibehalten
- Geraden Oberkörper leicht nach vorne neigen, bis Gewicht auf die Füße kommt, nun Gesäß leicht anheben
- Im Halbstand kleine Bewegungen der Knie nach außen



Bild 11/1



Bild 11/2

II. Ausgangsstellung Sitz

- Aufrechter Sitz, mit leichter Oberkörperverneigung

- TB schulterbreit um Hände wickeln
- Ellenbogen 90° gebeugt
- Oberarme bleiben am Oberkörper fixiert
- Unterarme nach außen führen
- Handflächen zeigen anfangs zueinander und am Ende der Bewegung zur Decke



Bild 5/1



Bild 5/2

Variation:

- Ausgangsstellung: Rückenlage oder Stand

III. Ausgangsstellung Sitz

Aufrechter Sitz, mit leichter Oberkörperverneigung



Bild 6

- TB etwas mehr wie schulterbreit um Hände wickeln
- Ein Arm bleibt gestreckt neben dem Oberkörper, die Handfläche zeigt nach unten
- Anderer Arm zieht gestreckt, in der Diagonalen, nach oben neben das Ohr
- Oberkörper darf nicht nach hinten oder zur Seite ausweichen

Variation:

- Ausgangsstellung: Rückenlage oder Stand

IV. Ausgangsstellung Stand

Aufrechter Stand, mit leichter Oberkörperverneigung

- TB auf Kopfhöhe befestigen (z. B. Fenstergriff, Schrank, Wand usw.)
- TB um Hände wickeln und beide Arme gestreckt neben Hüften ziehen
- Handflächen schauen nach vorne

Variation:

Ausgangsstellung: Rückenlage oder Sitz



Bild 7

Untere Extremität

I. Ausgangsstellung Rückenlage

- 1) Beine ausgestreckt
- 2) Bei Schmerzen ein Bein angestellt

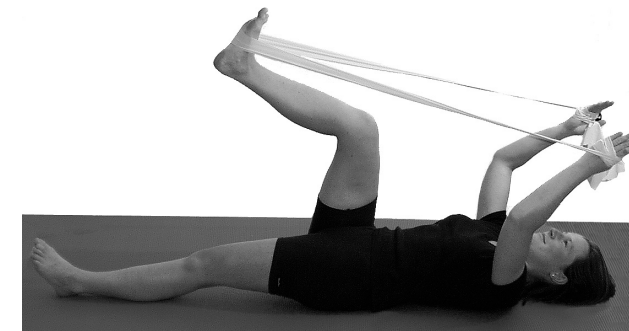


Bild 8/1

- TB um einen Fuß und um beide Hände wickeln
- Bein nach unten ausstrecken und wieder anbeugen



Bild 8/2

II. Ausgangsstellung Rückenlage

Beine hüftbreit angestellt

- TB oberhalb der Knie eng um Beine wickeln
- a) Knie nach außen spannen und halten
- b) Die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage drücken, Spannung halten und Gesäß anheben



Bild 9/1

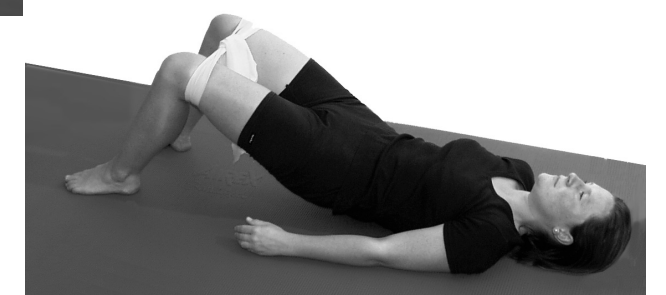


Bild 9/2