

Bauchmuskulatur

in Rückenlage, Arme und Beine gestreckt ablegen

Verstärkung der Dehnung durch Bauchatmung
zusätzlich die Arme und Beine gerade, bzw. über eine Diagonale herauschieben



Bild 18

Rückenstrecker

Päckchenstellung (Vorsicht bei Kniegelenks- bzw. Wirbelsäulenschmerzen)

Fersensitz, Oberkörper auf den Oberschenkel absinken lassen.
Dehnung durch verstärktes Einatmen

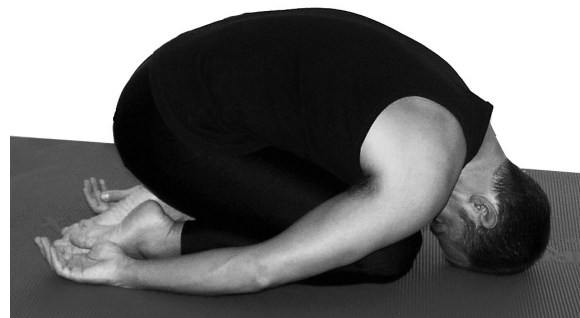


Bild 19

**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

**Viel Spaß beim Üben und Trainieren wünscht die physikali-
sche Abteilung der Rehabilitationsklinik Bad Salzellen**

Übungsprogramm für Eigendehnungen

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!
- Das Dehnen sollte mit einem 5–10 minütigen Aufwärmen beginnen (z. B. Ergometer, ein Spaziergang, Treppensteigen).
- Bei der Dehnung die Spannung langsam aufbauen – bis sie deutlich spürbar ist – und langsam nachlassen.
- Die Dehnstellung 20–30 Sekunden halten (kein nachfedern) und auf der gleichen Seite 3- bis 5-mal wiederholen.

Regelmäßiges Dehnen ist sehr wichtig!

Untere Extremität

1. Wade



Bild 1

- Stand in Schrittstellung, Hände an der Wand abstützen
- Füße zeigen gerade nach vorne
- hinteres Bein im Kniegelenk strecken, Ferse am Boden halten
- Dehnung durch Beugung des vorderen Knies und Verlagerung des Oberkörpers nach vorne

Ausweichbewegungen:

- hinterer Fuß zeigt nach außen
- „Hohlkreuz“
- Becken der gleichen Seite dreht nach hinten

2. Oberschenkelrückseite

a) in Rückenlage

- das zu dehnende Bein mit beiden Händen (oder Handtuch) in der Kniekehle umgreifen und den Oberschenkel Richtung Bauch ziehen
- das andere Bein gestreckt auf der Unterlage ablegen
- Dehnung durch Streckung des Kniegelenkes
- Alternative: Bein am Türrahmen oder an der Schrankwand hochstrecken

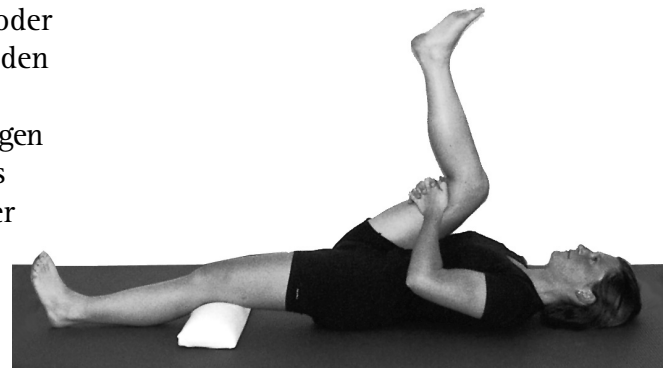


Bild 2

Ausweichbewegungen

- nicht gedehntes Bein hebt von der Unterlage ab (evtl. dann Knie unterlagern)

b) im Sitz, Beine leicht gegrätscht

- das zu dehnende Bein strecken, wobei eine leichte Kniebeugung bestehen bleibt
- Dehnung durch Oberkörpervorneigung bei aufrechter Haltung



Bild 3

Hals-/ Nackenmuskulatur

Rückenlage (z. B. Dehnung der linken Seite)

- Kopf nach rechts neigen, wobei die Nase stets in Richtung Decke zeigt
- Dehnung durch Schieben des linken Armes Richtung linken Fuß
- Dehnung sehr vorsichtig durchführen
- evtl. zusätzlich mit der rechten Hand die zu dehnende Nackenmuskulatur von hinten nach vorne ausstreichen

Ausweichbewegungen

- Kopf rotiert zur Seite



Bild 16

Seitliche Rumpfmuskulatur

Seitlage über eine straff aufgerollte Decke (unter die Taille) (bei Hüftprothesen nur nach Absprache mit dem Therapeuten!!!)

Das Becken bzw. die Hüftgelenke sowie die Schultergelenke stehen senkrecht übereinander
das untere Bein im Hüft- und Kniegelenk anbeugen
Dehnung durch Langmachen, bzw. Herausschieben des oberen Beines und Armes

Ausweichbewegungen

Verdrehung des Oberkörpers



Bild 17

2. Oberarmvorderseite

- aufrechter Sitz auf dem Hocker
- den zu dehnenden Arm am Körper nach hinten führen
- mit der gegenseitigen Hand den Arm am Ellbogen fassen und nach hinten ziehen
- die Dehnung erfolgt durch verstärkte Streckung des Ellbogens

Ausweichbewegungen

„Hohlkreuz“



Bild 12

3. Oberarmrückseite



Bild 13

- aufrechter Sitz auf dem Hocker
- den zu dehnenden Arm nach oben strecken
- den Ellbogen maximal beugen, sodass die Hand zwischen den Schulterblättern zu liegen kommt
- mit der anderen Hand die Ellbogenspitze umfassen und hinter den Kopf führen

Ausweichbewegungen

- „Hohlkreuz“
- „Rundrücken“

4. Finger- und Handbeugemuskulatur

Ausgangsstellung variabel: Stand, Sitz, usw.

- das Handgelenk mit der anderen Hand nach hinten Richtung Handrücken maximal strecken
- Dehnung durch Streckung des Armes im Ellbogen



Bild 14

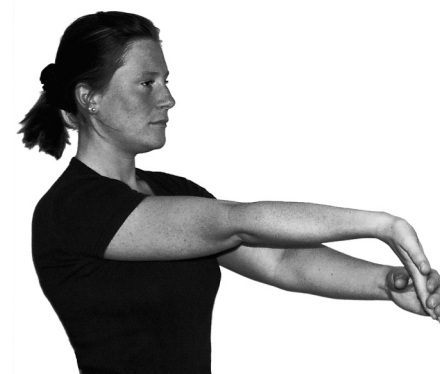


Bild 15

Ausweichbewegungen

- die Schulter wird mit hochgezogen

3. Oberschenkelvorderseite



Bild 4

a) in Seitlage

- Oberkörper liegt gerade
- das unten liegende Bein weit im Hüftgelenk beugen
- das zu dehnende obere Bein über dem Sprunggelenk umgreifen (evtl. mit Handtuch)
- Lendenwirbelsäule und Becken stabil halten (Bauchspannung)
- Dehnung durch Ziehen des Oberschenkels nach hinten in Streckung (Oberschenkel parallel zum Boden)

Ausweichbewegungen

- Knie dreht zur Decke
- „Hohlkreuz“
- Becken dreht zurück
- Oberkörper verdreht sich

b) Halbsitz an der Hockerkante

- das zu dehnende Bein, im Knie gebeugt, seitlich neben dem Hocker nach hinten strecken
- der Unterschenkel, bzw. der Fuß liegt auf der Unterlage auf
- Dehnung durch Schieben des Unterschenkels nach hinten, wobei das Hüftgelenk in Streckung kommt

Ausweichbewegungen

- „Hohlkreuz“
- Verdrehung im Becken



Bild 5

4. Oberschenkelinnenseite

a) Sitz an der Hockerkante, Beine in Grätschstellung

- Dehnung durch Oberkörpervorneigung bei aufrechter Haltung
- mit den Unterarmen an der Oberschenkelinnenseite abstützen

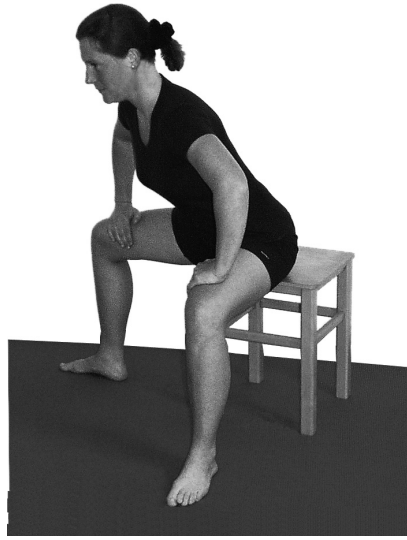


Bild 6

b) Stand in Grätschstellung, mit den Händen abstützen

- Dehnung durch Kniebeugung auf der Gegenseite
- die Beinachsen beachten

Ausweichbewegungen

- „Hohlkreuz“



Bild 7

5. Gesäß

Rückenlage (bei Hüftprothesen nur nach Rücksprache mit dem Therapeuten!!)

- das zu dehnende Bein im Hüft- und Kniegelenk maximal beugen
- das andere Bein gestreckt oder leicht unterlagert auf dem Boden ablegen
- Dehnung durch Zug am Knie mit beiden Händen zur gegenüberliegenden Schulter

Ausweichbewegungen

- Becken auf der gleichen Seite hebt mit ab

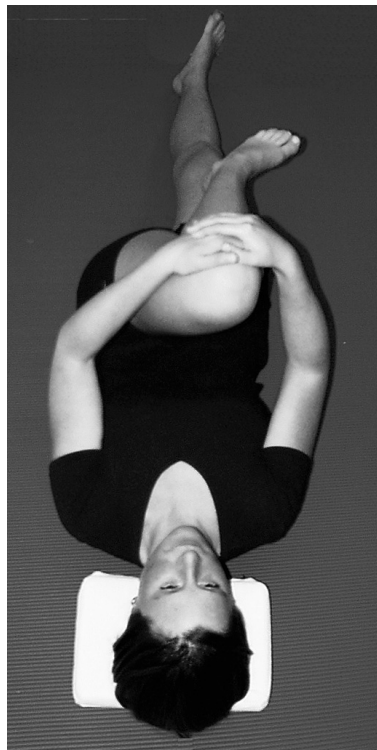


Bild 8

6. Hüftbeuger

a) Rückenlage

- ein Bein gestreckt auf der Unterlage ablegen
- das andere Bein maximal an den Bauch ziehen, wobei das Kniegelenk locker gebeugt bleibt
- Dehnung durch Drücken der Kniekehle des gestreckten Beines auf die Unterlage



Bild 9

b) Einbeinkniestand mit großem Ausfallschritt nach vorne (Knie evtl. unterlagern)

- die Hände stützen am Oberschenkel oder am Hocker ab
- Dehnung durch Gewichtsverlagerung nach vorne auf das aufgestellte Bein

Ausweichbewegungen

- „Hohlkreuz“



Bild 10

Obere Extremität

1. Brustmuskulatur

a) Schrittstellung seitlich an der Wand

- den Unterarm rechtwinklig an die Wand anlegen
- Dehnung durch vorsichtiges Verlagern des Oberkörpers und Anheben des Brustbeins nach vorne (den Kopf gerade halten!)
- Armhöhe je nach Dehngefühl variieren

Ausweichbewegungen

- Becken dreht zurück, Verdrehung des Oberkörpers
- „Hohlkreuz“



Bild 11