



Pezziballübungen

Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Der Patient muss sich auf dem Ball absolut sicher fühlen; es dürfen keine Gleichgewichtsprobleme während den Übungen auftreten.
- Durch das Üben sollen keine Schmerzen entstehen, oder noch bestehende verstärkt werden.
- Die Übungen sollten auf rutschfestem Boden (kein Teppich) und möglichst barfuß (oder mit festen Schuhen) ausgeführt werden.
- Die Ballgröße muss der entsprechenden Übung und der Körpergröße des Patienten angepasst sein (siehe einzelne Übungsanleitungen).

I. Übungen für die Wirbelsäule

1. Zur Entlastung:

Ausgangsstellung:

- Stufenlagerung (Ballgröße sollte in etwa der Oberschenkellänge entsprechen); Ball möglichst nah an die Oberschenkel (ca. 90° Hüft- und Kniegelenksbeugung)

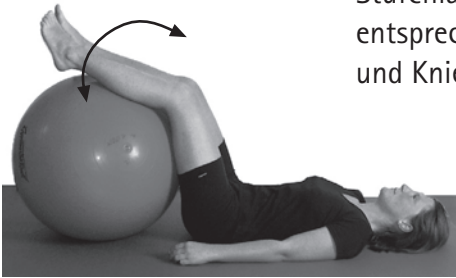


Bild 1

a) Ball aus der Ausgangsstellung minimal nach rechts/links rollen

b) beide Fersen auf den Ball legen, dann den Ball langsam Richtung Gesäß und wieder weg rollen (beide Fersen halten während der Bewegung Ballkontakt).



Bild 2



Bild 3

2. Zur Stabilisation:

a)

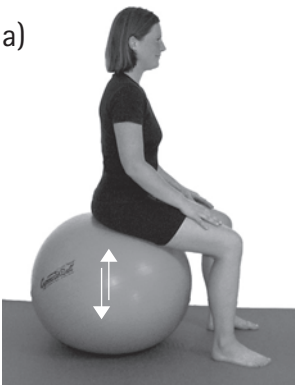


Bild 4

Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz auf dem Ball (siehe Basisprogramm)
- Ballgröße so wählen, dass die Hüftgelenke etwas über Kniehöhe sind
- Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt

Ausführung:

- durch vermehrten Druck beider Fußsohlen gegen den Boden leichte, kleine Hopsbewegungen auslösen, wobei die WS in ihrer aufrechten Position stabilisiert bleibt

Bei richtiger Ausführung spüren Sie eine Anspannung in der Muskulatur der Oberschenkel-Vorderseite.

b)

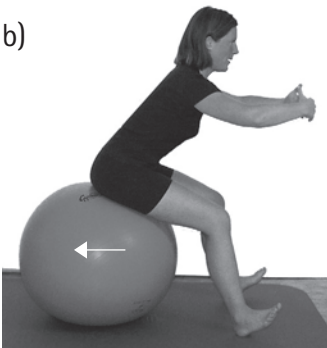


Bild 5

Ausgangsstellung:

- korrekter Sitz auf dem Ball
- Arme bilden über dem Kopf ein Oval



Bild 6

Ausführung:

- der Ball rollt von den Fersen weg nach hinten; die Fußspitzen heben dabei vom Boden ab; gleichzeitig neigt sich der Oberkörper mit stabilisierter Wirbelsäule nach vorne; die Arme gehen dabei in Richtung Waagerechte
- dann rollt der Ball Richtung Fersen nach vorne; diese heben vom Boden ab; gleichzeitig neigt sich der Oberkörper mit stabilisierter Wirbelsäule nach hinten; die Arme gehen dabei in Richtung Senkrechte

3. Zur Mobilisation:

a)

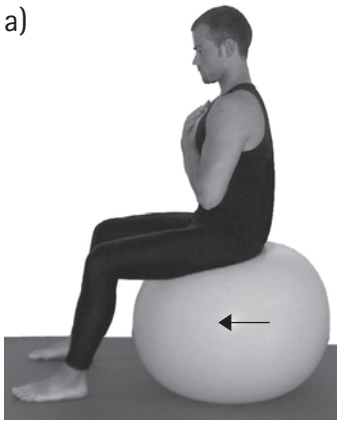


Bild 7

Ausgangsstellung:

- korrekter Sitz; beide Hände übereinander auf das Brustbein legen

Ausführung:

- der Ball rollt vor/zurück, die Füße bleiben am Boden; dabei kippt das Becken zurück/vor

wichtig: kleine Rollbewegungen machen!

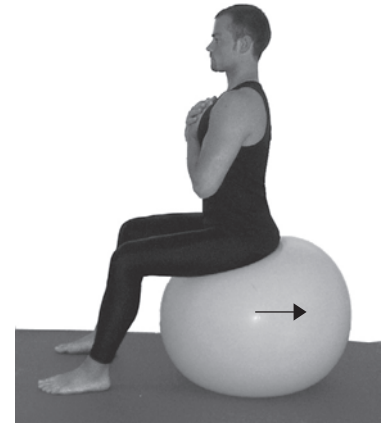


Bild 8

b)

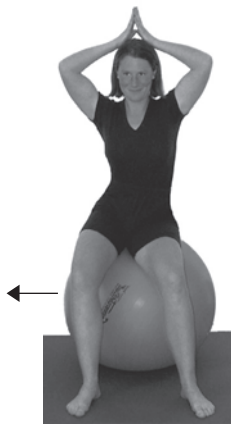


Bild 9

Ausgangsstellung:

- korrekter Sitz; Hände über dem Kopf zusammenlegen

Ausführung:

- der Ball rollt in kleinen Bewegungen nach rechts/links, die Füße halten Bodenkontakt; dabei schwenkt das Becken im Wechsel nach rechts/links

wichtig: der Brustkorb bleibt dabei an Ort und Stelle im Raum stehen!



Bild 10

II. Übungen für Hüfte und Knie

1. Zur Mobilisation

a)

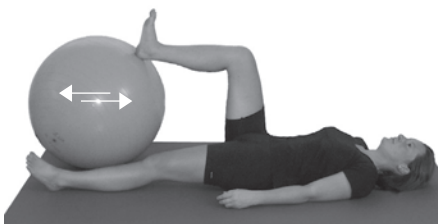


Bild 11

Ausgangsstellung:

- RL, ein Bein liegt ausgestreckt auf dem Boden, das andere Bein liegt mit der Ferse auf dem Ball

Ausführung:

- den Ball mit der Ferse soweit wie möglich Richtung Gesäß und wieder weg rollen; die Ferse hält während der Bewegung den Ballkontakt und die Fußspitze wird dabei hochgezogen (Kniescheibe zeigt zur Decke)

b)



Bild 12

Ausgangsstellung:

- RL, ein Bein liegt gestreckt mit der Ferse auf dem Ball, das andere Bein wird mit dem Knie so weit wie möglich Richtung Bauch gezogen



Bild 13

Ausführung:

- mit dem auf dem Ball liegenden Bein den Ball Richtung Gesäß rollen (Fußspitze hoch), das andere Bein bewegt sich gleichzeitig schräg nach oben in Richtung Streckung (Fußspitze lang) und zurück

2. Zur Kräftigung



Bild 14

Ausgangsstellung:

- RL, Beine in Stufenlage auf den Ball (vgl. I.,1)

Ausführung:

- Fußrücken hochziehen und im Wechsel re/li Unterschenkel in den Ball drücken (dabei kein Hohlkreuz machen!)

b) Ausgangsstellung: – siehe oben

Ausführung:

- Fußrücken hochziehen, beide Unterschenkel in den Ball drücken und den Po so weit wie möglich abheben (Hüftgelenke sollten in Streckung kommen)



Bild 15

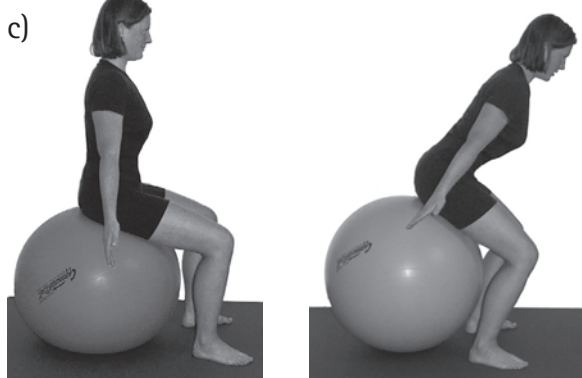


Bild 16

Bild 17

Ausführung:

- den Oberkörper mit stabilisierter Wirbelsäule nach vorne neigen; gleichzeitig das Körpergewicht vermehrt auf die Füße verlagern und so weit vom Ball aufstehen, dass der Po nur noch leichten Kontakt zum Ball hält; kurz stabilisieren, dann wieder langsam und mit stabilisierter Wirbelsäule in den korrekten Sitz zurückkommen

Ausgangsstellung:

- korrekter Sitz, Arme sind gestreckt neben dem Körper, Daumen zeigen nach außen

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

Rehabilitationsklinik
Bad Salzelmen

Anschrift: Badepark 5

39218 Schönebeck/Elbe

Telefon: +49 (0) 3928 718-0

Telefax: +49 (0) 3928 718-599

E-Mail: info@rehaklinik-bad-salzelmen.de

Internet: www.rehaklinik-bad-salzelmen.de

www.wz-kliniken.de