

Heimtrainingsprogramm für Patienten mit orthopädischen Erkrankungen

Allgemeine Informationen zum Training

- Versuchen Sie eine tiefe Atmung ohne Pressatmung aufrecht zu erhalten
- Grundsätzlich gilt es, bei der Belastung auszuatmen, es sei denn, es gilt eine andere Übungsvorgabe
- Spannen Sie den Po an und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen
- Aktivieren Sie den Beckenboden
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist lediglich als Anhaltspunkt gedacht. Beenden Sie die Übung bei subjektivem Erschöpfungsgefühl. Sie werden durch den Trainingseffekt schnell mehr Wiederholungen schaffen
- Trainieren Sie NIE in den Schmerz hinein
- Ein etwas unangenehmes Ziehen in der trainierten Muskulatur, das etwa ein bis zwei Tage nach dem Training auftritt, ist Muskelkater und verschwindet bald von selbst
- Denken Sie bitte daran, dass die Übungen für Sie persönlich gedacht sind

Übungen

Die folgenden Übungen sind grundsätzlich für die meisten orthopädischen Erkrankungen geeignet. Sollten Zweifel bezüglich der Nutzbarkeit einzelner Übungen bestehen, so fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

1) Abduktion in Seitlage

Ausgangsposition:

Seitlage. Beide Beine liegen übereinander und sind in Knie und Hüfte jeweils 90° gebeugt.

Endposition:

Seitlage. Das obere Bein befindet sich in gestreckter und gehobener Position. Die Fußspitze ist angezogen.

Übungsbeschreibung:

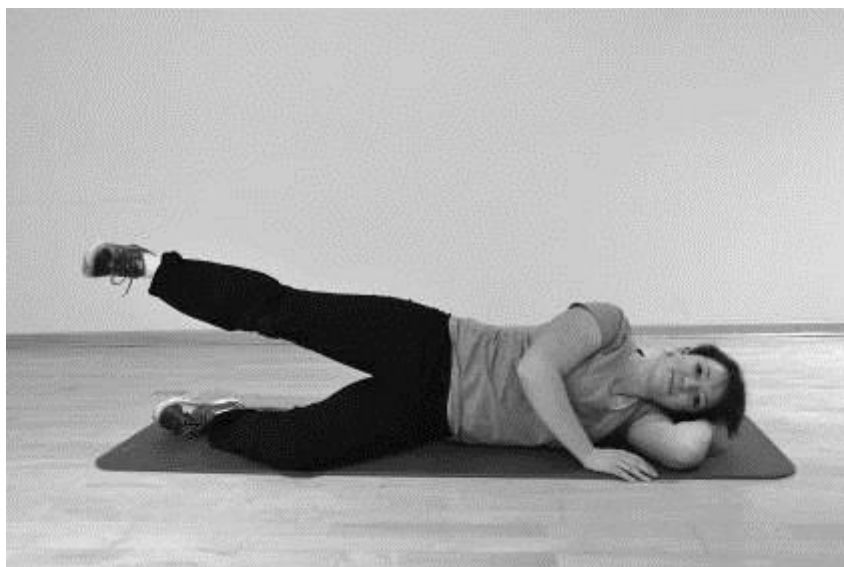
Das obere Bein wird in Verlängerung des Körpers nach hinten gestreckt und aus dieser Position gehoben. Nach kurzem Halt wird es wieder gesenkt, aber nicht abgelegt.

Variationen:

Das Bein wird nach vorne gestreckt und dort auf und ab bewegt.

Dauer:

3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen



2) Add- und Abduktion in Rückenlage

Ausgangsposition:

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt nebeneinander.

Endposition:

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt nebeneinander, ein Bein ist abgespreizt.

Übungsbeschreibung:

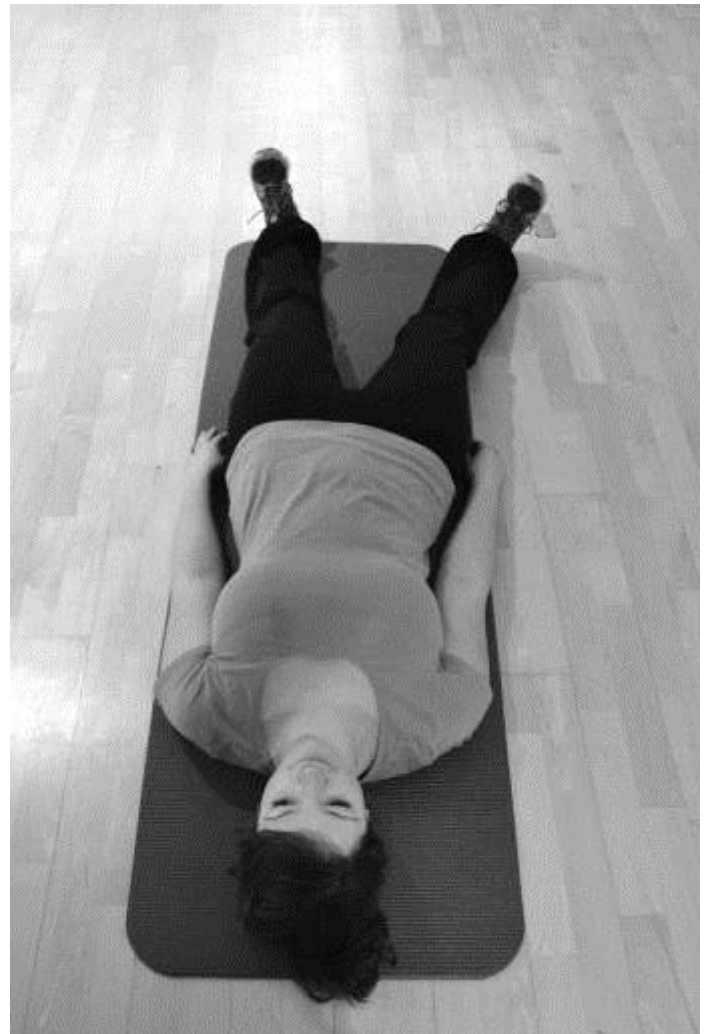
Ein Bein wird zur Seite gestreckt und wieder herangeführt. Dabei wird das Bein **nicht** angehoben..

Variationen:

Beide Beine werden gleichzeitig bewegt.

Dauer:

3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen .



3) Adduktion in Seitlage

Ausgangsposition:

Seitlage. Das untere Bein befindet sich in gestreckter und abgelegter Position. Das obere Bein liegt, in Hüfte und Knie gebeugt, ebenfalls auf dem Boden.

Endposition:

Seitlage. Das untere Bein befindet sich in gestreckter und gehobener Position.

Übungsbeschreibung:

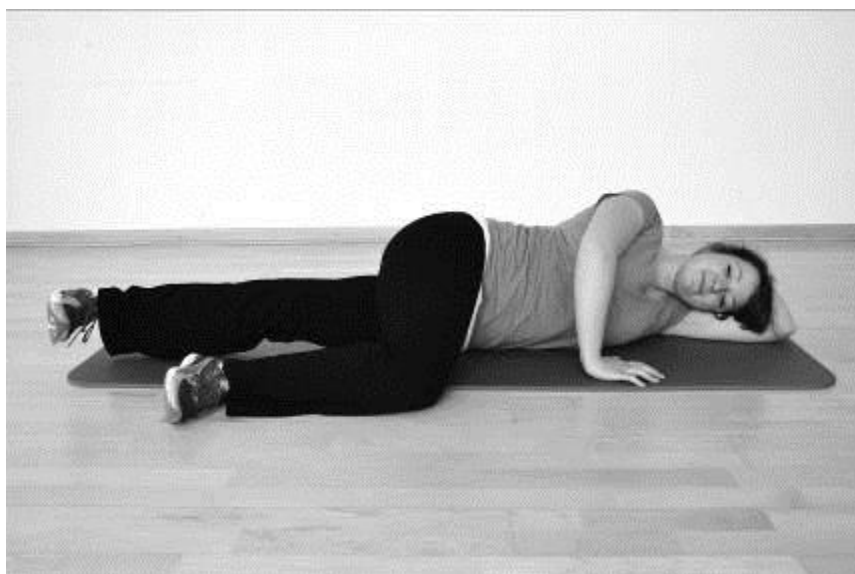
Das untere Bein wird in Verlängerung des Körpers nach hinten gestreckt und aus dieser Position gehoben. Nach kurzem Halt wird es wieder gesenkt, aber nicht abgelegt.

Variationen:

Das Bein wird nicht in Verlängerung der Wirbelsäule gestreckt, sondern nach vorne gestreckt und dort auf und ab bewegt.

Dauer:

3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen .



4) Ausfallschritt

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand. Beide Füße auf dem Boden.

Endposition:

Die Beine befinden sich in einer weiten Schrittposition.

Übungsbeschreibung:

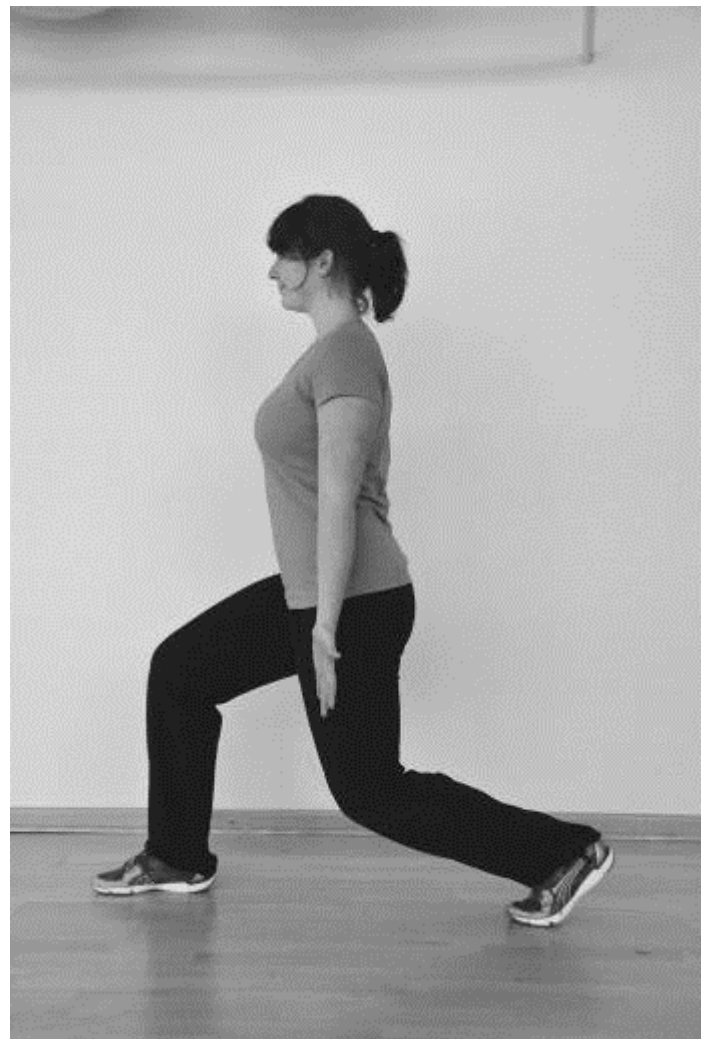
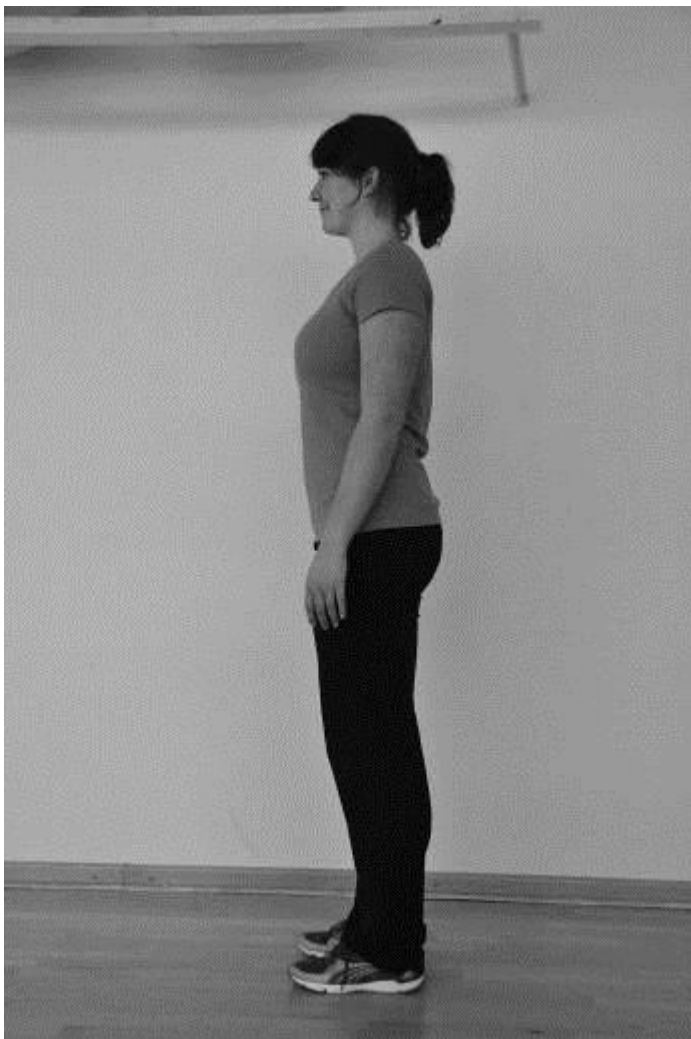
Sie nehmen ein Bein nach vorne und verlagern damit das Körpergewicht etwas weiter nach vorne. Ihr Körperschwerpunkt befindet sich nun auf Höhe des Beckens genau zwischen den Füßen. .
Zur Verbesserung der Stabilität kann die vordere Fußspitze etwas nach innen zeigen.

Variationen:

Variable Länge des Ausfallschritts mit belastungsabhängiger Verlagerung Ihres Schwerpunktes.

Dauer:

2 – 3 Sätze von 10 - 20 Wiederholungen.



5) Außenrotation mit Theraband

Ausgangsposition:

Sitzposition oder Stand. Die Ellenbogen befinden sich in einer 90°-Beugung und sind am Körper fixiert. Das Theraband ist breitflächig um die Handflächen gewickelt. Die Unterarme zeigen nach vorne. Die Handflächen zeigen nach oben.

Endposition:

Sitzposition oder Stand. Die Ellenbogen befinden sich in einer 90°-Beugung und sind am Körper fixiert. Das Theraband ist breitflächig um die Handflächen gewickelt. Die Unterarme zeigen zur Seite. Die Handflächen zeigen nach oben.

Übungsbeschreibung:

Die Unterarme bewegen sich von innen nach außen.

Variationen:

Verschiedene Intensitäten durch kürzen bzw. verlängern des Therabandes.

Dauer:

2 – 3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen .



6) Bauchmuskelkräftigung (Schieben)

Ausgangsposition:

Rückenlage. Beide Beine sind im etwa 90°-Winkel aufgesetzt. Beide Hände befinden sich hüftnah auf den Oberschenkeln.

Endposition:

Rückenlage. Beide Beine sind im etwa 90°-Winkel aufgesetzt. Beide Hände befinden sich knienah auf den Oberschenkeln. Der Blick ist in Richtung der Knie gerichtet.

Übungsbeschreibung:

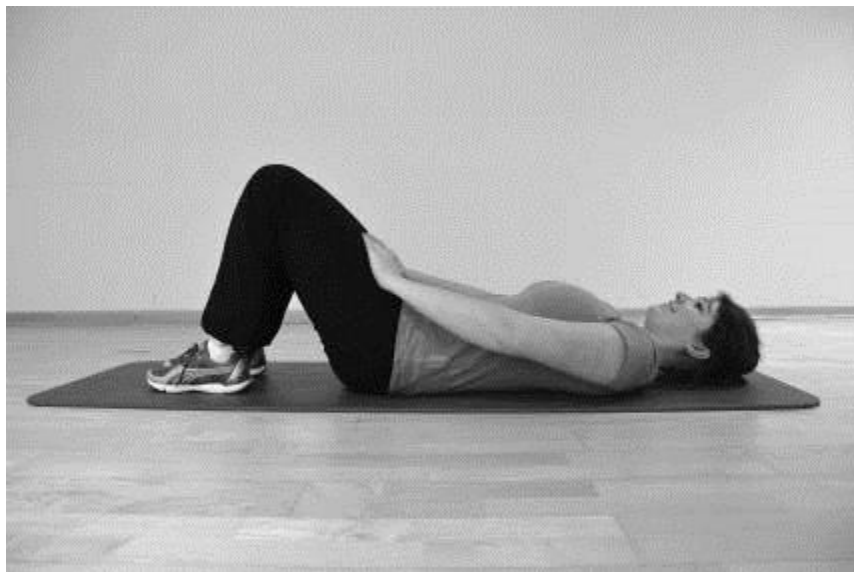
Die Hände werden auf den Oberschenkeln nach vorne zu den Knien geschoben. Die Schultern heben ab. Der Blick folgt den Händen. Dabei wird der Kopf angehoben. Danach wird die Spannung wieder gelöst.

Variationen:

Variable Länge der Bewegung.

Dauer:

2 – 3 Sätze von 10 - 20 Wiederholungen.



7) Einbeinstand mit Abduktion

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand an Wand oder anderen Möglichkeit zum Festhalten. Beide Füße auf dem Boden.

Endposition:

Aufrechter Stand an Wand oder anderen Möglichkeit zum Festhalten. Ein Bein ist zur Seite abgehoben.

Übungsbeschreibung:

Sie stehen an der Wand oder einer anderen Möglichkeit, an der Sie sich festhalten können. Dann verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und heben das unbelastete Bein gestreckt zur Seite ab. Der Oberkörper bleibt stabil.

Variationen:

Variable Höhe der Beinhebung.

Dauer:

2 – 3 Sätze von 10 - 20 Wiederholungen.



8) Fahrrad im Liegen

Ausgangslage:

Rückenlage

Endlage:

Rückenlage

Übungsbeschreibung:

Die Beine werden im 90° Winkel angewinkelt und die Füße in der Luft gehalten. Sie beginnen mit dem kreisförmigen Treten in der Luft.

Variationen:

Einbeiniges Treten auch im Wechsel.

Dauer:

ca. 5 Min. inklusive Pausen.



9) Grundspannung in Rückenlage

Ausgangsposition:

Rückenlage. Beide Beine sind in etwa 90°-Winkel aufgesetzt. Beide Arme befinden sich neben dem Körper, die Handflächen schauen nach oben.

Endposition:

Rückenlage. Beide Beine sind im etwa 90°-Winkel aufgesetzt. Beide Arme befinden sich neben dem Körper, die Handflächen schauen nach oben. Alle Muskeln sind angespannt. Fußspitzen sind maximal nach oben angezogen.

Übungsbeschreibung:

Sie drücken die Schultern und die Fersen in den Boden. Das Kinn wird leicht in Richtung des Brustbeins gezogen (Doppelkinn). Der Bauch wird nach innen gezogen und drückt so die Lendenwirbelsäule weiter in den Boden.

Die Daumen werden nach außen gedreht.

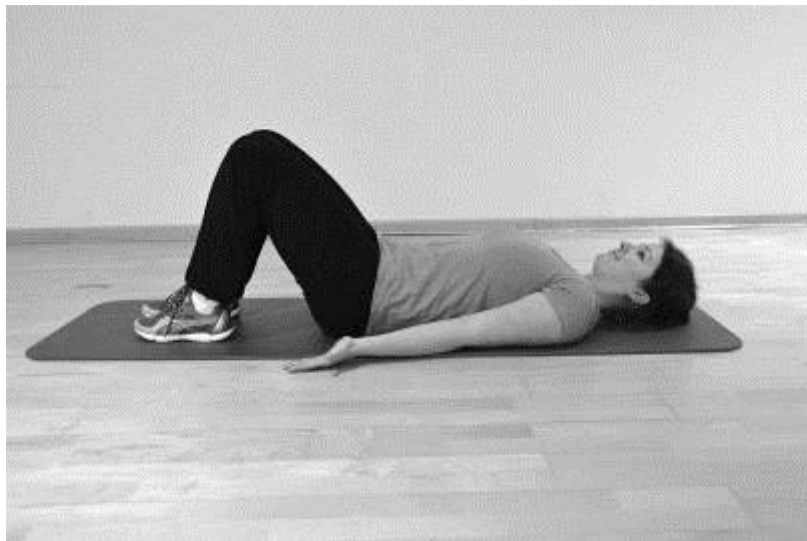
Atmen Sie tief und entspannt in den Brustkorb. .Nach etwa 10 Sekunden lösen Sie die Spannung wieder auf.

Variationen:

Variable Stärke und Dauer der Anspannung.

Dauer:

10 x für etwa 10 Sekunden halten.



10) Innenrotation Schulter

Ausgangsposition:

Sitzposition oder Stand. Der Ellenbogen befindet sich in einer 90°-Beugung und ist am Körper fixiert. Ein Ende des Therabandes ist breitflächig um die Handfläche, das andere Ende um eine Haltemöglichkeit (Türgriff etc.) gewickelt. Der Unterarm zeigt nach vorne.

Endposition:

Sitzposition oder Stand. Der Ellenbogen befindet sich in einer 90°-Beugung und ist am Körper fixiert. Ein Ende des Therabandes ist breitflächig um die Handfläche, das andere Ende um eine Haltemöglichkeit (Türgriff etc.) gewickelt. Der Unterarm zeigt nach innen.

Übungsbeschreibung:

Die Unterarme bewegen sich von außen nach innen.

Variationen:

Verschiedene Intensitäten durch kürzen bzw. verlängern des Therabandes.

Dauer:

2 – 3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen.



11) Hüftstreckung im Vierfüßerstand



Rehazentrum
Pinneberg

Ausgangsposition:

Vierfüßerstand

Die Beine sind in Knie und Hüfte im 90°-Winkel angewinkelt.

Endposition:

Vierfüßerstand.

Ein Bein bleibt im 90°-Winkel angewinkelt, das andere Bein ist nach hinten gestreckt.

Übungsbeschreibung:

Sie knien so, dass sich die Knie unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern befinden. Die Finger sind nach vorne gestreckt. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

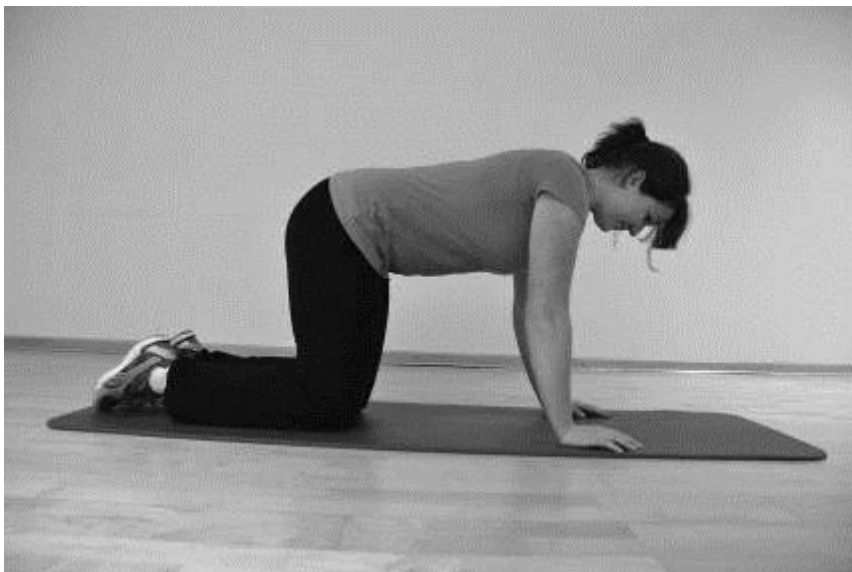
Nun wird ein Bein in gerader Linie und Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten gestreckt, kurz gehalten und wieder nach vorne gezogen und dort im 90°-Winkel aufgesetzt.

Variationen:

Variable Höhe der Beinhebung.

Dauer:

2 – 3 Sätze von 10 - 20 Wiederholungen.



12) Grundspannung in Bauchlage

Ausgangsposition:

Bauchlage. Beide Beine sind gestreckt. Die Fußspitzen drücken in den Boden. Bauch und Po sind angespannt. Beide Arme befinden sich neben dem Körper, die Handflächen schauen nach unten. Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist nach unten gerichtet, die Nase schwebt über dem Boden.

Endposition:

Wie Ausgangsposition. Zusätzlich sind die Arme abgehoben und die Schulterblätter zur Wirbelsäule gezogen.

Übungsbeschreibung:

Sie ziehen die Schultern zusammen. Heben Sie den Kopf im Bereich des Nackens leicht.

Variationen:

Zusätzlich werden die Beine im Wechsel oder zusammen abgehoben. Die Arme können nach vorne und wieder zurück geführt werden.

Dauer:

10 x für etwa 10 Sekunden halten.



13) Kleine Brücke in Rückenlage

Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Becken liegt auf.

Endposition:

Rückenlage, Fußspitzen sind maximal angezogen, die Daumen sind nach außen gedreht. Becken ist gehoben.

Übungsbeschreibung:

Das Becken wird mittels der Po-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur Wirbel für Wirbel nach oben gehoben und wieder gesenkt.

Variationen:

Variable Höhe der Beckenhebung.

Dauer:

2 – 3 Sätze von 10 - 20 Wiederholungen.



14) „Pinguin“ , Fuß- und Beinachsen Training

Ausgangsposition:

Stand mit aneinander gelegten Fersen. Die Fußspitzen stehen in „fünf vor eins“ Position. Die Fußsohlen befinden sich auf dem Boden.

Endposition:

Stand mit aneinander gelegten Fersen. Die Fußspitzen stehen in „ fünf vor eins“ Position. Die Fersen sind abgehoben. Hauptbelastung auf dem Großzeh Ballen.

Übungsbeschreibung:

Aus der Ausgangsposition heben Sie die Fersen mittels der Unterschenkelmuskulatur vom Boden.

Variationen:

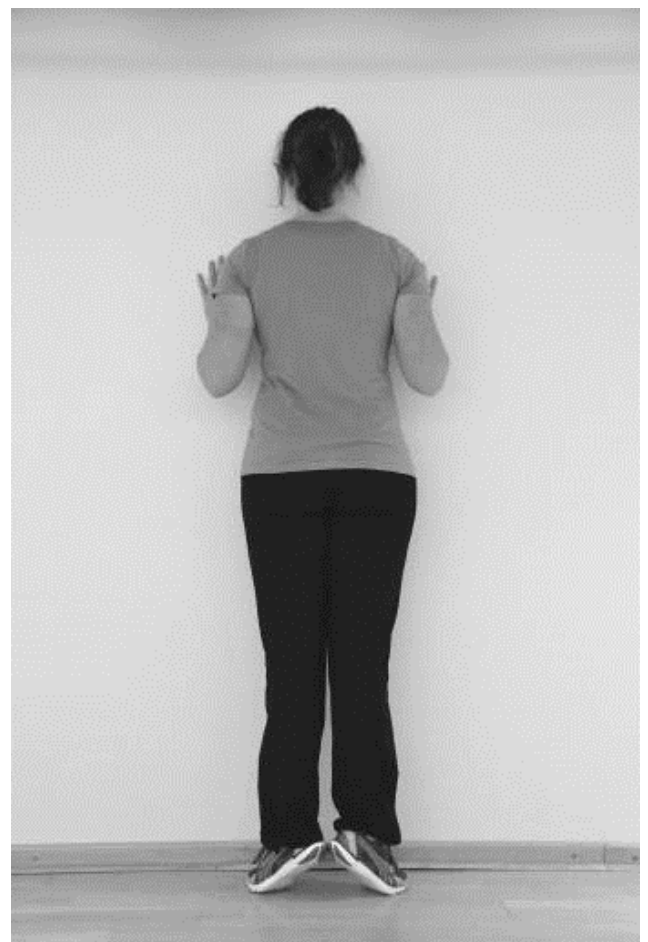
Festhalten an der Wand.

Frei, ohne abzustützen oder festzuhalten.

Einbeinig, wobei die Fußspitzen dann nach vorne zeigen.

Dauer:

2 – 3 Sätze von 10 – 20 Wiederholungen.



15) Rudern mit Theraband

Ausgangsposition:

Sitzposition oder Stand. Die Enden des Therabandes sind breitflächig um die Handfläche gewickelt. Der Mittelteil des Therabandes befindet sich an einer Haltemöglichkeit (Türgriff etc.). Die Arme sind leicht angewinkelt.

Endposition:

Sitzposition oder Stand. Die Enden des Therabandes sind breitflächig um die Handfläche gewickelt. Der Mittelteil des Therabandes befindet sich an einer Haltemöglichkeit (Türgriff etc.). Die Arme sind stark gebeugt und die Schulterblätter zusammen gezogen.

Übungsbeschreibung:

Die Arme werden nahe am Körper nach hinten gezogen. Dabei befinden sich die Unterarme immer parallel zum Boden.

Variationen:

Verschiedene Intensitäten.

Dauer:

2 – 3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen.



16) Seitstütz

Ausgangsposition:

Der seitlich positionierte Körper wird auf einem angewinkelten Arm abgestützt. Die Beine sind gestreckt und das Becken abgelegt.

Endposition:

Der seitlich positionierte Körper wird auf einem angewinkelten Arm abgestützt. Die Beine sind gestreckt und das Becken ist angehoben.

Übungsbeschreibung:

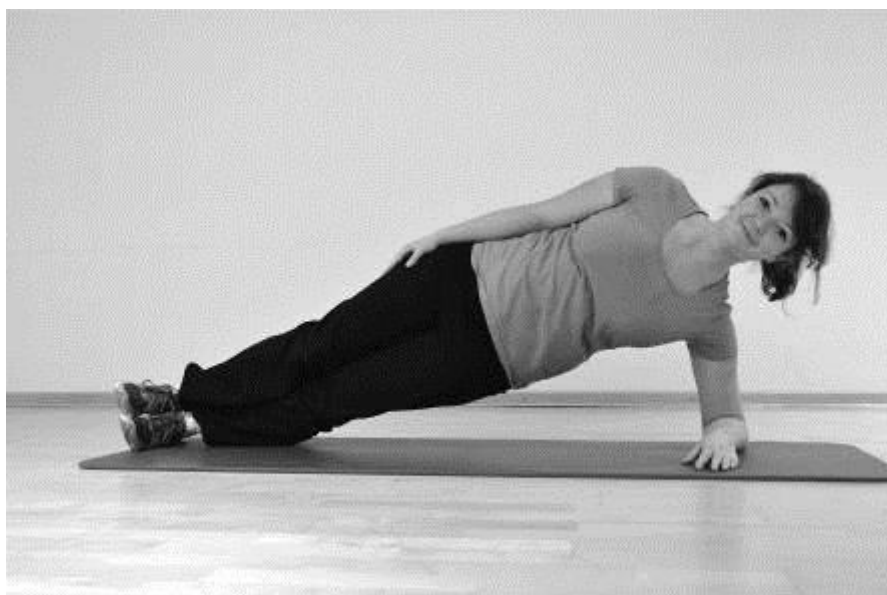
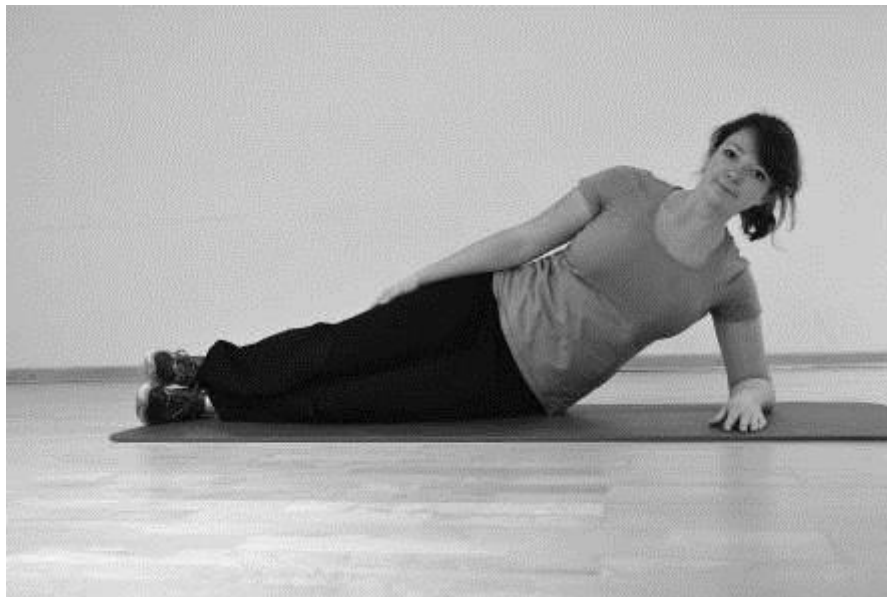
Aus der Ausgangsposition wird das Becken angehoben.

Variationen:

Angewinkelte Knie oder das obere Bein abheben.

Dauer:

1 – 2 Sätze mit 10 Wiederholungen .



17) Kniebeuge an der Wand

Ausgangsposition:

Stand mit dem Rücken an der Wand. Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Die Füße sind eine gute Fußlänge von der Wand entfernt. Beine sind leicht angebeugt.

Endposition:

Stand mit dem Rücken an der Wand. Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Die Füße sind eine gute Fußlänge von der Wand entfernt. Beine sind stark angebeugt.

Übungsbeschreibung:

Aus einer relativ aufrechten Position werden die Beine angebeugt. Der Oberkörper gleitet mit Wandkontakt nach unten.

Variationen:

Verschiedene Kniewinkel.

Dauer:

3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen .



18) Sitz auf Pezziball

Ausgangsposition:

Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Der Po ist etwa mittig auf dem Ball positioniert.

Endposition:

Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Der Po ist etwa mittig auf dem Ball positioniert.

Übungsbeschreibung:

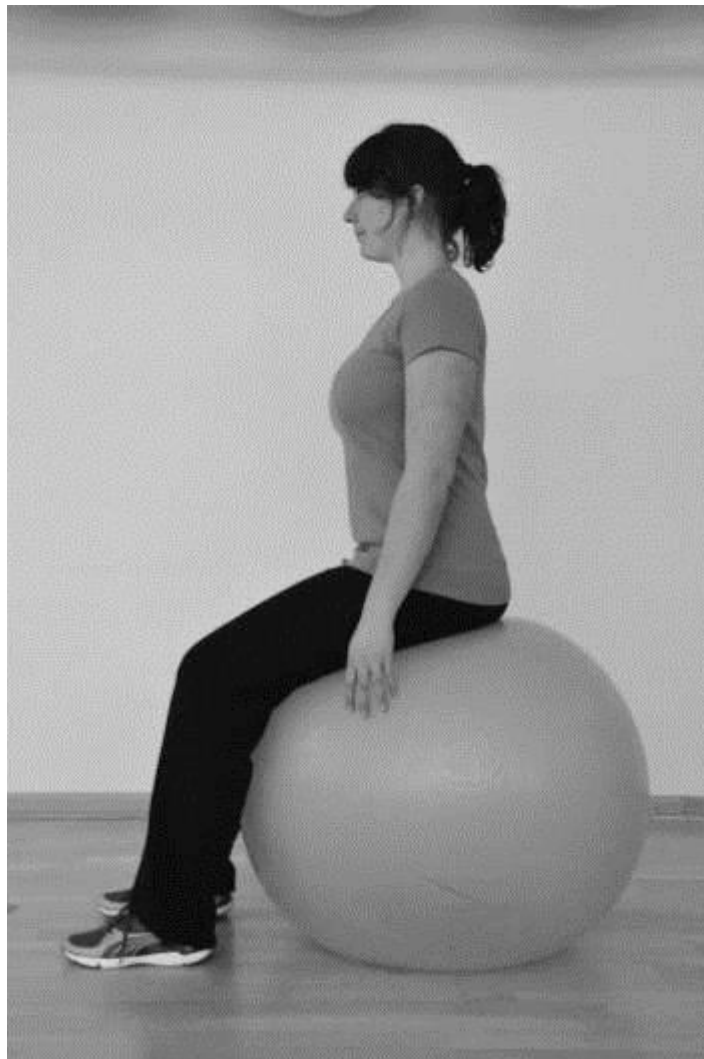
In der Sitzposition wird der Körper leicht auf und ab bewegt.

Variationen:

Verschiedene Intensitäten und Beckenbewegungen.

Dauer:

1-5 Minuten



19) Stabilitätsübung an der Wand im Einbeinstand

Ausgangsposition:

Stand an der Wand. Beide Beine stehen auf dem Boden. Arme neben dem Körper.

Endposition:

Stand an der Wand. Ein Bein ist gehoben. Die Handflächen weisen nach vorne.

Übungsbeschreibung:

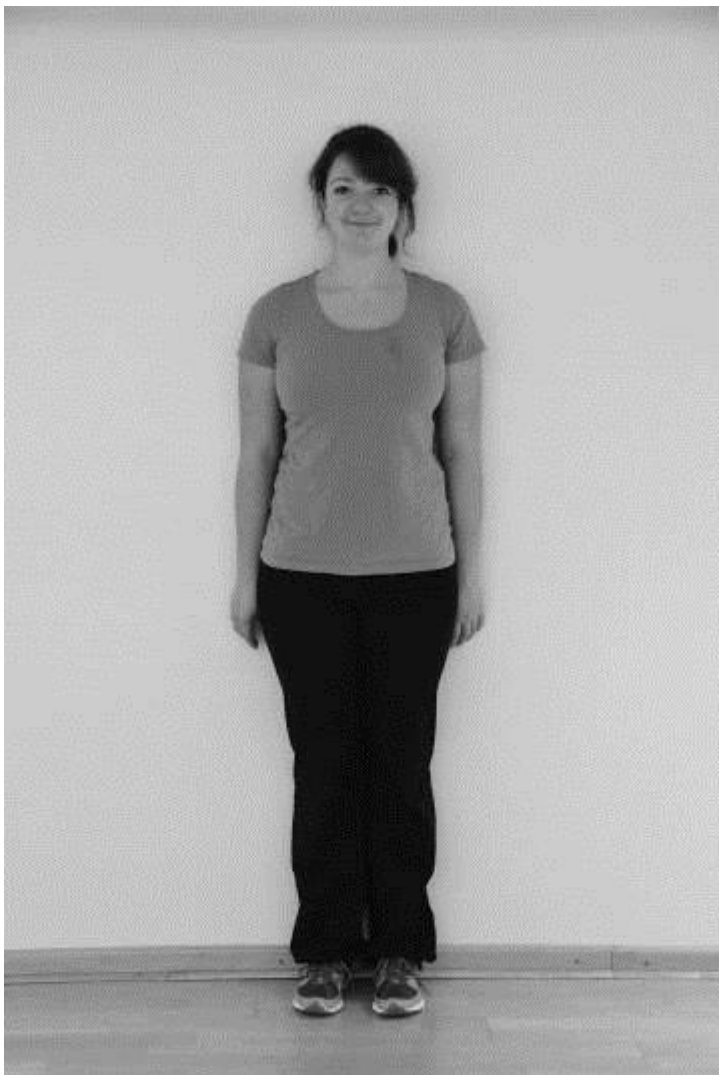
Das Körpergewicht wird auf ein Bein verlagert. Das Spielbein wird etwa im 90°-Winkel angehoben.

Variationen:

Ohne Unterstützung der Wand.

Dauer:

10 x für 10 Sekunden halten.



20) Unterarmstütz

Ausgangsposition:

Bauchlage mit aufgestellten Fußspitzen. Der Oberkörper ist auf den Ellenbogen abgestützt. Unterkörper und Beine liegen auf der Unterlage. Die Hände sind in einander gefaltet.

Endposition:

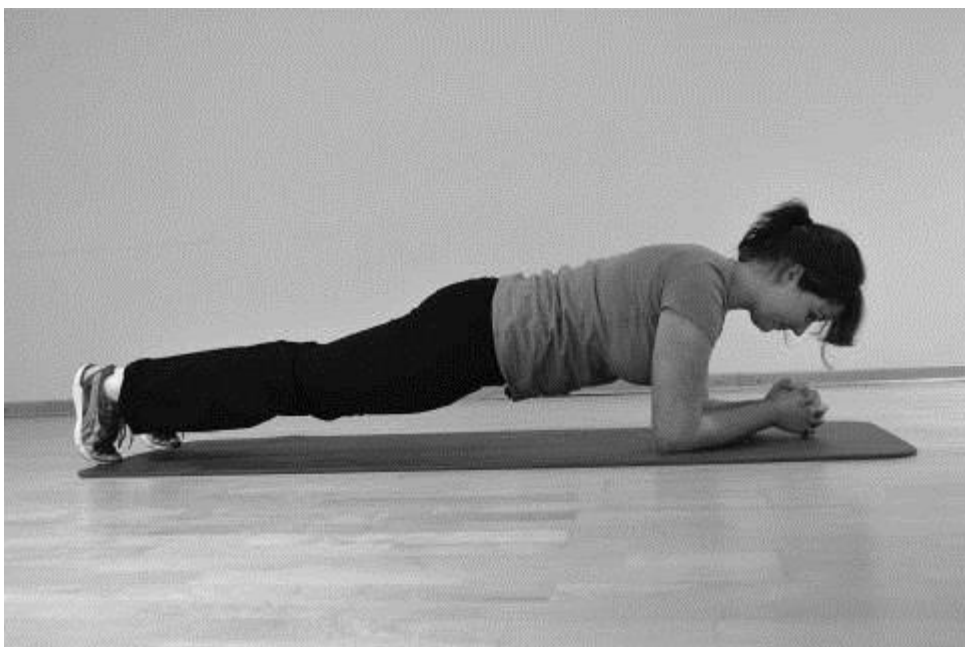
Der Körper ist gestreckt und abgehoben. Auflagepunkte sind Fußspitzen und Ellenbogen.

Übungsbeschreibung:

Aus der Bauchlage wird der Oberkörper abgehoben.

Dauer:

1 – 2 Sätze mit 10 – 15 Wiederholungen



21) Wadentraining

Ausgangsposition:

Stand mit dem Blick zur Wand. Hüftbreiter Stand mit Blick zur Wand. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Sohlen sind auf dem Boden. Der Körper wird über die Arme an der Wand gestützt.

Endposition:

Stand mit dem Blick zur Wand. Hüftbreiter Stand mit Blick zur Wand. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Ferse ist gehoben und das Gewicht ist auf die Fußspitze verlagert. Der Körper wird über die Arme an der Wand gestützt.

Übungsbeschreibung:

Aus einer relativ aufrechten Standposition werden die Fersen über die Wadenmuskulatur gehoben.

Variationen:

Verschiedene Höhen.

Dauer:

3 Sätze mit 15 – 20 Wiederholungen.

