

Übungen Amputation

Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen dieses Übungsprogramm aushändigen. Trainieren Sie regelmäßig, am besten 15 bis 20 Minuten täglich. Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung und trainieren sie im schmerzfreien Bereich. Ihr Therapeut stellt Ihnen individuell eine Übungsauswahl zusammen. Für das Kraftausdauertraining wiederholen Sie die Übungen bitte wenn möglich dreimal täglich. Bitte beachten Sie, dass die folgenden Übungen in drei Gruppen, leicht mittel und schwer, eingeteilt sind.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.

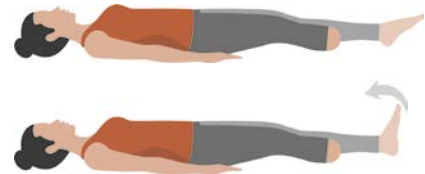


Leichte Übungen zum Einsteigen

■ Wadenpumpe

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine aus. Ziehen Sie den Fuß (Zehen) nach oben und strecken ihn nach unten aus, jeweils soweit wie möglich. Das Knie bleibt dabei gestreckt.

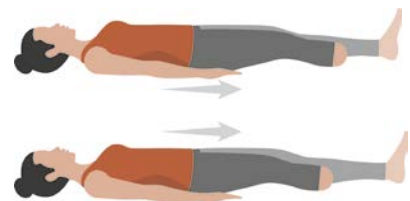
Wiederholen Sie dies eine Minute lang.



■ Beine rausschieben

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine aus. Schieben Sie nun die gestreckten Beine abwechselnd nach unten aus.

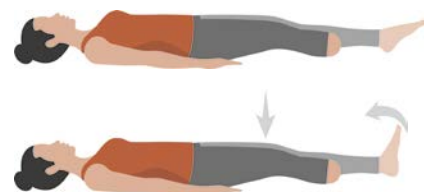
Wiederholen Sie dies eine Minute lang.



■ Training der Hüftstreckung

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine aus. Ziehen Sie die Zehen hoch und drücken gleichzeitig die Kniekehlen nach unten in die Unterlage. Halten Sie diese Position für 5 bis 10 Sekunden.

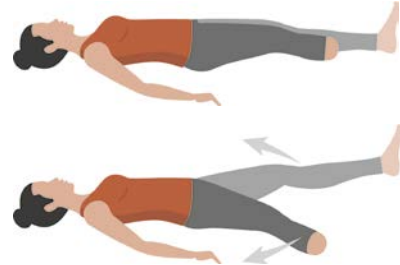
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Training der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine aus. Spreizen Sie nun die gestreckten Beine abwechselnd nach außen und innen. Dabei bleibt Ihr Bauch fest angespannt, sodass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.

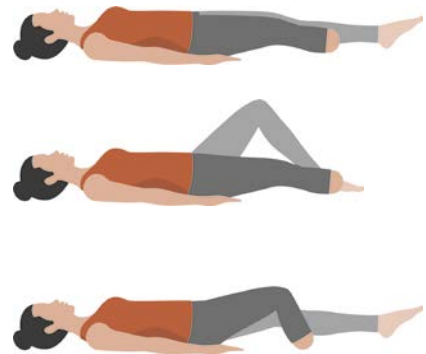
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Training der Hüftbeugung 1

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine aus. Beugen Sie das Bein mit schleifender Ferse an und strecken es wieder aus. Dabei drückt der andere Oberschenkel fest in die Unterlage. Bitte führen Sie die Übung nacheinander, auch mit dem amputierten Bein durch.

Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Training der Rumpfmuskulatur 1

Setzen Sie sich aufrecht hin. Stellen Sie Ihr Bein auf und spannen den Bauch fest an. Nun eine Gesäßhälfte nach vorne bewegen und im sogenannten Schinkengang nach vorne wandern und dann dasselbe rückwärts wiederholen. Als Hilfe können die Arme mitgeschwungen werden. Als Steigerung die Übung mit gestreckten Beinen durchführen.



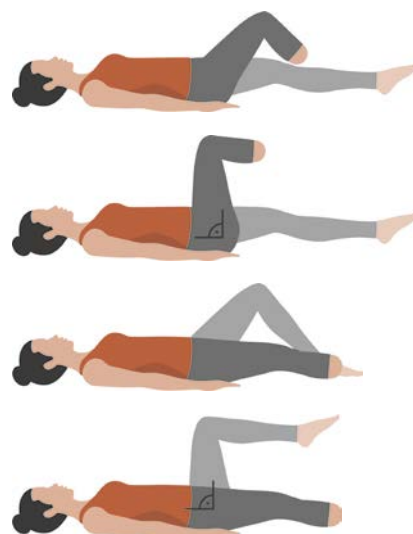
Führen Sie die Übung 3 Mal 20 Sekunden vor- und rückwärts durch.

Mittlere Übungen zum Training

■ Kräftigung der Hüftbeuger 2

Legen Sie sich auf den Rücken und beugen ein Bein an. Beugen Sie dieses im Hüftgelenk bis max. 90° an und stellen es wieder ab. Bitte führen Sie die Übung nacheinander mit beiden Beinen durch. Das gestreckte Bein drückt dabei fest in die Unterlage und der Bauch bleibt fest angespannt.

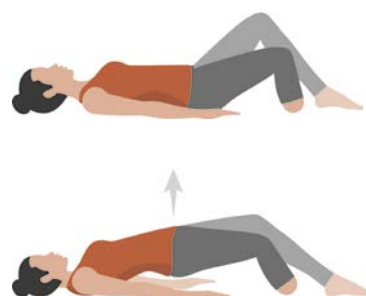
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Training der Gesäßmuskulatur 1

Legen Sie sich auf den Rücken und beugen beide Beine an und drücken Sie den Fuß in die Unterlage. Spannen Sie nun den Bauch und den Po an. Nun heben Sie das Becken ein wenig von der Unterlage ab, halten es für 5 Sekunden und legen es langsam wieder ab. Als Alternative können Sie sich ein Kissen unter Ihr amputiertes Bein legen und die Übung mit beiden Beinen ausführen.

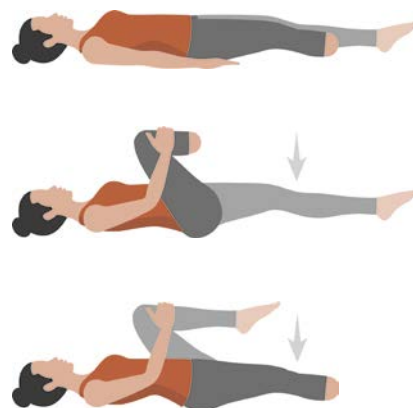
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Thoma'sche Handgriff zur Dehnung

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken das gesunde Bein aus. Den Stumpf beugen Sie bitte soweit wie möglich in der Hüfte an und halten es mit beiden Händen nah am Körper. Nun drücken Sie das gesunde Bein nach unten in die Unterlage, sodass Sie ein moderates ziehen in der Leiste verspüren. Dann wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.

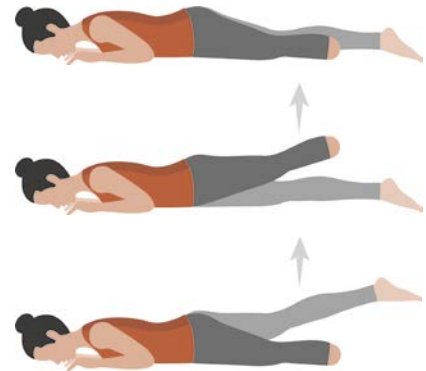
Bitte halten Sie diese Position für 20 Sekunden und führen die Übung 5 Mal pro Seite durch.



■ Streckung in Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch. Nun heben Sie im Wechsel ein gestrecktes Bein Richtung Decke an und senken es wieder. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade liegen bleibt und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.

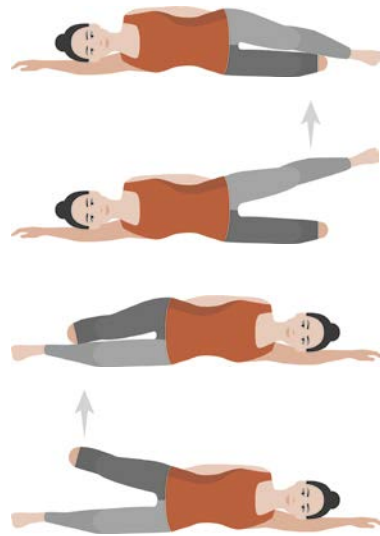
Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 15 Mal.



■ Abspreizen des Beines in Seitlage

Bitte legen Sie sich auf die Seite und beugen Ihr unteres Bein leicht an, sodass Sie stabil liegen. Nun heben Sie bitte Ihr oberes Bein Richtung Decke an. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihr Bein nicht verdrehen und Ihr Becken stabil bleibt.

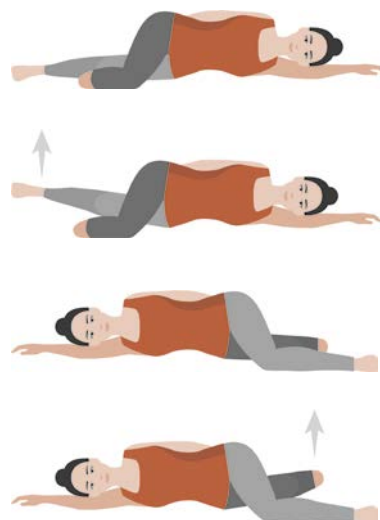
Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 15 Mal.



■ Heranführen des Beines in Seitlage

Bitte legen Sie sich auf die Seite und beugen Ihr oberes Bein vor Ihrem unterem Bein an, sodass Sie stabil liegen. Nun heben Sie bitte Ihr unteres gestrecktes Bein Richtung Decke an. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihr Bein nicht verdrehen und Ihr Becken stabil bleibt.

Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 15 Mal.



Schwere Übungen am Schluss der Reha und für zu Hause

■ Training der Rumpfmuskulatur 1

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen die Hände unter Ihren Schultern auf. Spannen Sie nun den Bauch fest an und drücken Sie Ihren Oberkörper mit Armen nach oben, ohne dabei Ihr Becken abzuheben. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern nicht zu den Ohren wandern.

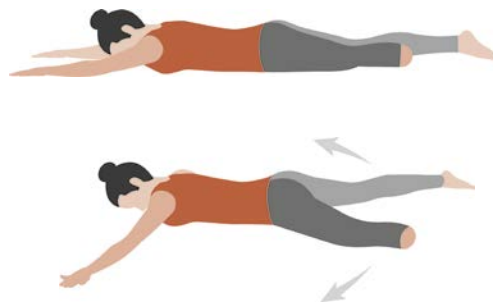
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



■ Training der Rumpfmuskulatur 3

Legen Sie sich auf den Bauch und legen die gestreckten Arme neben Ihren Kopf. Spannen Sie nun den Bauch fest an und heben beide gestreckten Beine und Arme an. Nun bewegen Sie beide Arme und Beine zur Seite und wieder zusammen (wie beim Hampelmann).

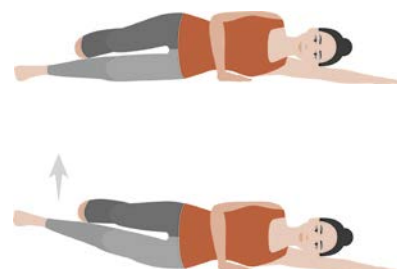
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal



■ Training der Rumpfmuskulatur 4

Bitte legen Sie sich auf die Seite und strecken beide Beine aus. Stützen Sie die obere Hand vor der Brust auf und versuchen ganz gerade zu liegen, sodass sich Ohr, Schultern, Becken und Fuß in einer Linie befinden. Spannen Sie nun Ihren Bauch fest an und heben bei der Ausatmung beide Beine an und senken sie wieder bei der Einatmung.

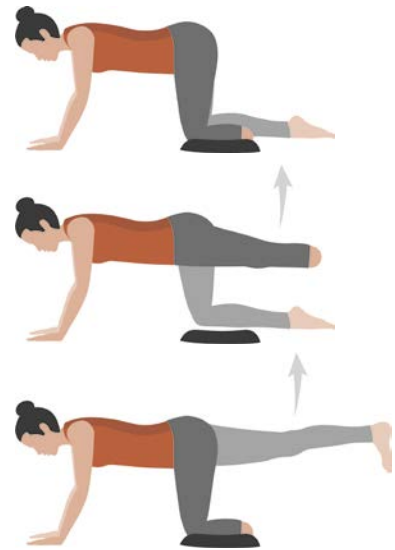
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal pro Seite.



■ Training der Gesäßmuskulatur 2

Begeben Sie sich in den 4-Füßler Stand. Dabei befinden sich Ihre Hände unter Ihren Schultern und die Knie unter Ihren Hüften. Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt und der Bauch ist fest angespannt. Legen Sie sich unter Ihr amputiertes Bein ein Kissen. Heben Sie nun im Wechseln ein Bein gestreckt nach oben Richtung Decke, ohne dabei Ihr Becken mitzubewegen. Als Alternative können Sie ein Bein auch seitlich anheben, ohne jedoch das Becken mitzubewegen.

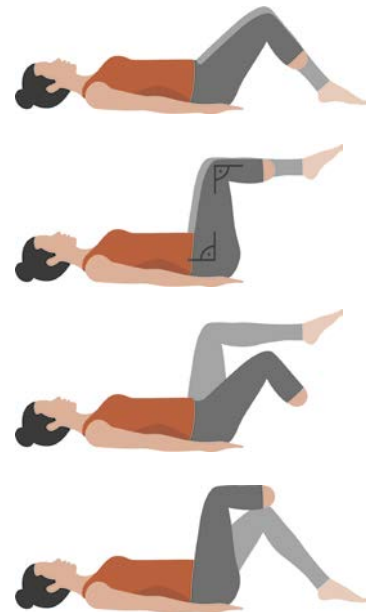
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal pro Seite.



■ Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Spannen Sie nun Ihren Bauch fest an, indem Sie Ihre Lendenwirbelsäule fest auf die Unterlage drücken. Heben Sie nun beide Beine im 90 Grad Winkel in die Luft an. Halten Sie diese Spannung und bewegen Sie im Wechsel 1 Bein Richtung Boden, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal pro Seite



■ Rumpfstabilisierung

Legen Sie sich auf die Seite und beugen Sie beide Beine an. Stützen Sie sich auf den Unterarm und achten Sie darauf, dass der Ellenbogen unter Ihrer Schulter ist. Nun drücken Sie sich hoch, sodass das Becken angehoben ist, Ihr Unterschenkel und Knie aber auf dem Boden bleiben. Diese Position halten Sie für 15 Sekunden. Danach legen Sie Ihr Becken und Bein wieder langsam ab.

Wiederholen Sie die Übung 4- bis 5-Mal pro Seite.



