

Übungen Sprunggelenk

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.

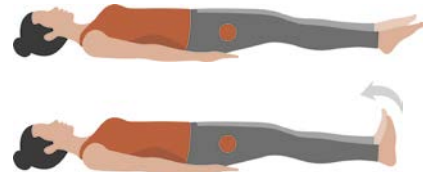


Leichte Übungen zum Einsteigen

■ Wadenpumpe

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine aus. Ziehen Sie beide Füße (Zehen) nach oben und strecken sie nach unten aus, jeweils soweit wie möglich. Die Knie bleiben dabei gestreckt.

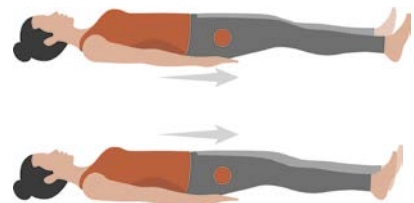
Wiederholen Sie dies eine Minute lang.



■ Beine rausschieben

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

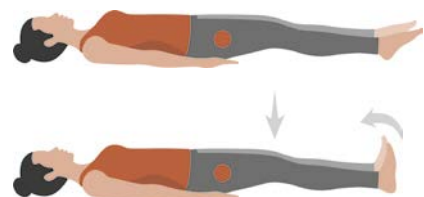
Wiederholen Sie dies eine Minute lang.



■ Spannungsübung

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.

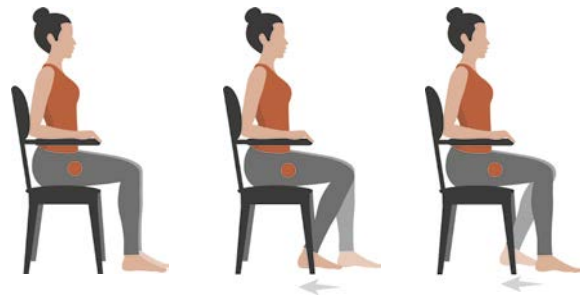
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Mobilisation des Fußes

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Beide Füße sollten fest auf dem Boden stehen und die Fußspitzen sollten nach vorne zeigen. Bitte schieben Sie einen Fuß soweit wie möglich unter den Stuhl ohne dabei die Ferse oder das Gesäß abzuheben. Bitte halten Sie diese Position für 5 Sekunden um dann den Fuß wieder langsam nach vorne zu schieben.

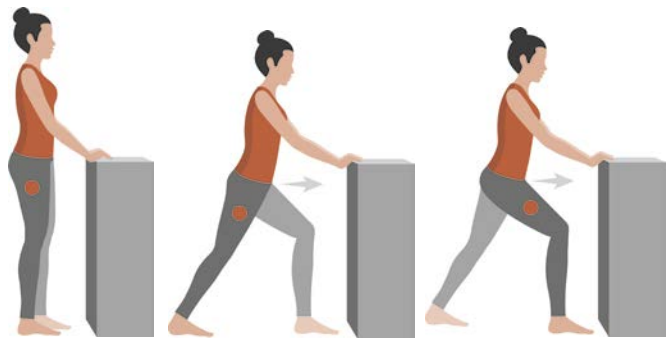
Bitte führen Sie die Übung mit beiden Beinen nacheinander 15 Mal durch.



■ Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin und suchen Sie sich einen sicheren Halt. Nun gehen Sie in Schrittstellung, lassen aber beide Füße fest auf dem Boden stehen und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Lehnen Sie sich mit dem Becken nach vorne und halten Sie das hintere Knie gestreckt.

Halten Sie diese Position für 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

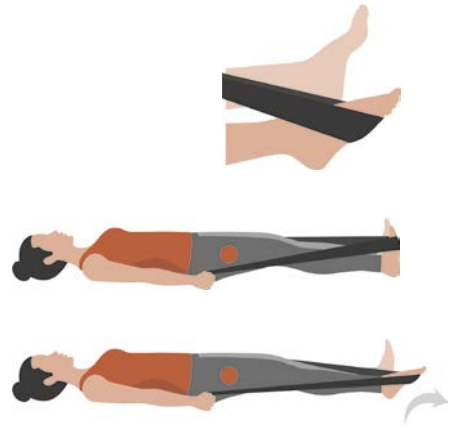


Mittlere Übungen zum Training

■ Kräftigung Wadenmuskulatur 1

Legen Sie sich auf den Rücken, legen sich ein Theraband um den Fuß und halten das Band mit beiden Händen fest. Nun drücken Sie den Fuß gegen das Theraband nach unten und lösen die Spannung langsam wieder. Dabei bleibt das Knie gestreckt.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.

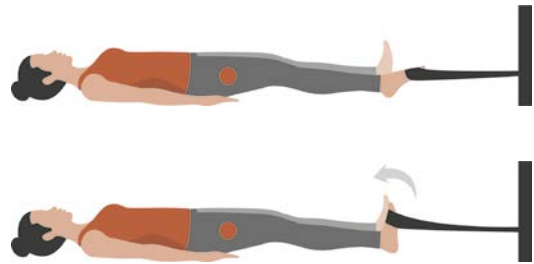


■ Kräftigung Schienbeinmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und legen sich ein Theraband um den Fußrücken. Sie sollten das Band am Fußende befestigen. Dabei bleibt das Knie gestreckt und das Band immer straff gespannt. Nun langsam den Fuß gegen den Widerstand zu sich heran ziehen und dann langsam wieder lösen.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.

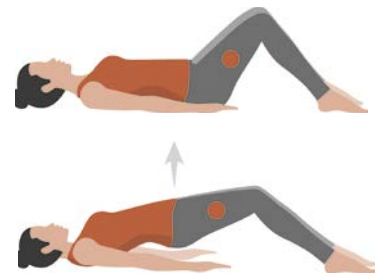
Das Band sollte an einem Gegenstand befestigt werden



■ Training der Gesäß- und Wadenmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und beugen beide Beine an und drücken Sie die Füße 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 bis 10 Sekunden und legen es langsam wieder ab.

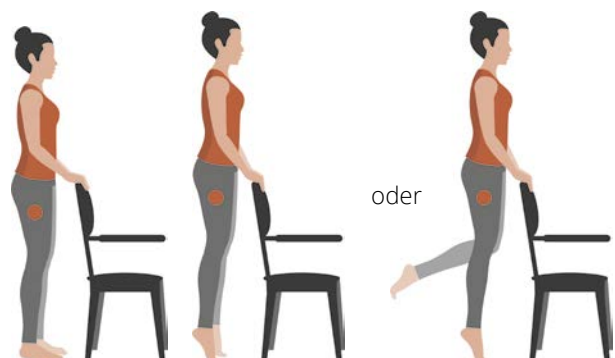
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Zehenstand

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten sich an ihm fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander die Fußspitzen zeigen nach vorne und der Bauch ist fest angespannt. Nun stemmen Sie sich langsam in den Zehenstand hoch und kehren dann langsam wieder zurück. Als Steigerung kann die Übung auch einbeinig durchgeführt werden.

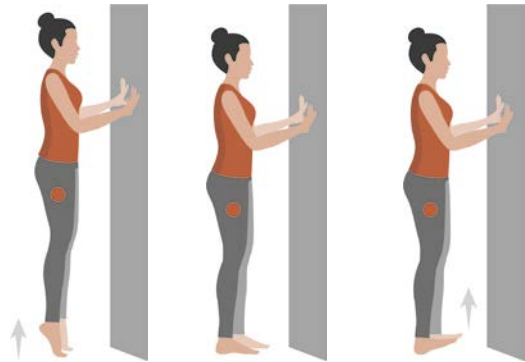
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung Wadenmuskulatur 2

Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin. Die Beine sollten hüftbreit auseinander stehen und die Fußspitzen nach vorne zeigen. Gehen Sie abwechselnd auf Zehen und Fersen.

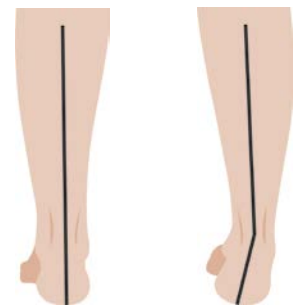
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal.



■ Beinachsentraining

Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Nun probieren Sie die beiden Belastungspunkte (Großzehenballen und äußeres Drittel der Ferse) in den Boden zu drücken. Dabei dürfen weder die Zehen krallen noch die Knie zu stark nach außen wandern bzw. überstreckt werden

Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Kniebeugen

Suchen Sie sich einen sicheren Halt. Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin und halten sich fest. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und lassen Sie die Fußspitzen nach vorne zeigen. Bitte schieben Sie nun das Gesäß nach hinten unten als wollten Sie sich hinsetzen. (Wichtig nicht die Knie nach vorne schieben! Die Knie bleiben über den Füßen und knicken nicht nach innen ein!) Versuchen Sie Ihr Körpergewicht auf den Fersen zu behalten.

Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Abspreizen beider Beine im Stand

Suchen Sie sich einen sicheren Halt. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße parallel, ca. hüftbreit und die Fußspitzen müssen nach vorne zeigen. Halten Sie sich fest. Spreizten Sie das operierte Bein zur Seite ab (die Fußspitze zeigt immer nach vorne) und führen es wieder zurück. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper ganz gerade bleibt und die Beine gestreckt und auf einer Höhe bleiben. Das Becken sollte stabil bleiben und sich nicht mitbewegen.

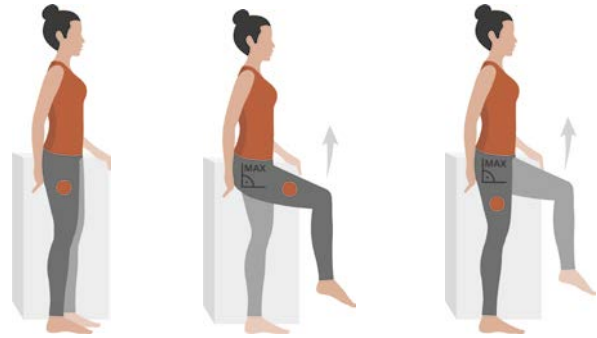
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal mit beiden Beinen nacheinander.



■ Stabilisationstraining im Stand

Suchen Sie sich einen sicheren Halt. Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin und halten sich fest. Heben Sie ein Bein mit gebeugtem Knie nach vorne oben an, bis in der Hüfte maximal einen Winkel von 90° erzeugen. Dann stellen Sie das Bein bitte wieder ab. Dies führen Sie im Wechsel mit dem rechten und dem linken Bein durch.

Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal pro Bein.



■ Übung zur Gangschulung

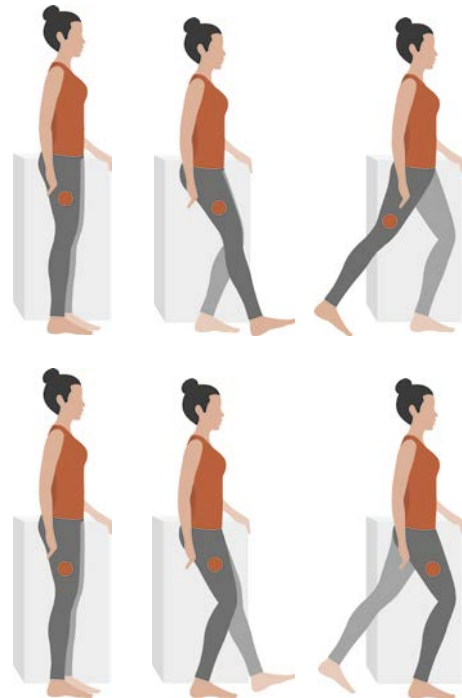
Suchen Sie sich einen sicheren Halt. Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin und halten sich fest.

- Führen Sie bitte mit einem Bein eine große Schrittbewegung durch. Das heißt, Sie bewegen das Bein nach vorne, tippen vorne mit der Ferse auf den Boden und halten Ihr Knie gestreckt. Dann führen Sie das Bein in einer Bewegung hinter den Körper, um mit der Fußspitze auf den Boden zu tippen und es dann wieder nach vorne zu bewegen, um wieder mit der Ferse aufzutippen.

Bitte führen Sie die Übung erst mit dem einen und dann mit dem anderen Bein 15 Mal durch.

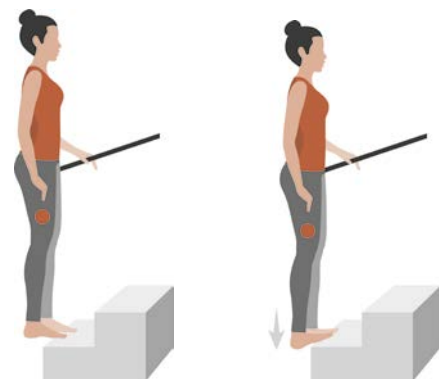
- Als Steigerung können Sie jeweils Ihr Gewicht nach vorne und hinten verlagern, sodass Sie einen Wiegeschritt durchführen.

Auch dies wiederholen Sie bitte pro Bein 15 Mal.



■ Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich mit dem Blick treppauf an die Treppe, sodass nur Ihr Vorfuß auf der Stufe steht. Lassen Sie die Fersen langsam absinken und halten Sie die Knie dabei gestreckt. **Halten Sie diese Position, in der Sie ein Ziehen in der Wadenmuskulatur verspüren für 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 5 Mal.**

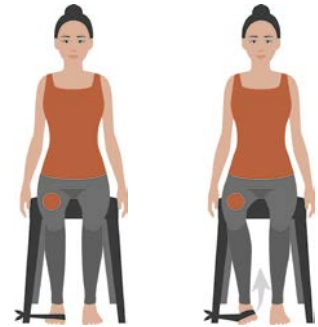


Schwere Übungen am Schluss der Reha und für zu Hause

■ Kräftigung der Fußinnenseite

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und befestigen Sie ein Theraband von außen an Ihrem Fuß. Dabei sollte Ihr Knie 90 Grad gebeugt sein und Ihr Fuß sich unter dem Knie befinden. Nun den Fuß gegen den Widerstand nach innen hochziehen und langsam wieder nachlassen.

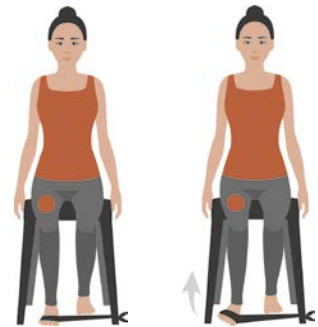
Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Kräftigung Fußaußenseite

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und befestigen Sie ein Theraband von innen an Ihrem Fuß. Dabei sollte Ihr Knie 90 Grad gebeugt sein und Ihr Fuß sich unter dem Knie befinden. Nun den Fuß gegen den Widerstand nach außen hochziehen und langsam wieder nachlassen.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 3 Sätzen.



■ Aufstehen vom Stuhl mit beiden Beinen

Setzen Sie sich bitte gerade und aufrecht auf einen Stuhl. Stellen Sie die Beine nebeneinander ca. hüftbreit auf. Halten Sie sich an beiden Stuhllehnen fest und stehen Sie auf. Versuchen Sie sich so gut es geht über die Beine hoch zu drücken und die Arme nur zur Sicherheit zu verwenden.

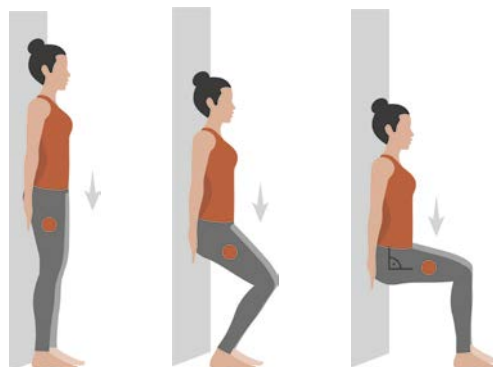
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal.



■ Wandsitz

Bitte stellen Sie sich an eine Wand und stellen die Füße etwas von der Wand entfernt mit den Fußspitzen nach vorne zeigend und hüftbreit auf. Nun rutschen Sie mit dem gesamten Rumpf nach unten bis Sie im Wandsitz angekommen sind. Bitte beachten Sie, dass Ihre Knie oberhalb der Füße bleiben und nicht nach innen oder außen kippen. Außerdem sollten Sie Ihr Gewicht auf den Fersen spüren und nicht auf den Fußspitzen. Halten Sie diese Position bitte für 5 bis 10 Sekunden und fahren dann wieder langsam mit dem Oberkörper nach oben.

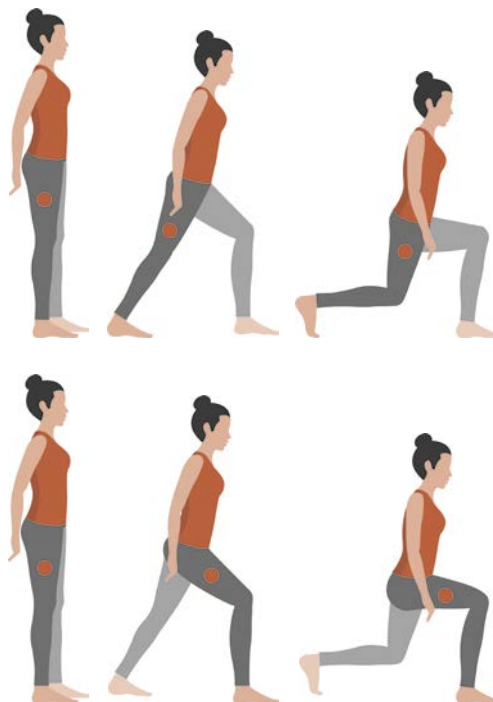
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal.



■ Ausfallschritt

Bitte stellen Sie sich gerade und aufrecht hin. Für die Übung gehen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorne um dann nach unten in die Knie zu gehen. Drücken sich dann aus den Beinen wieder nach oben und gehen den Schritt wieder zurück um die Übung mit dem anderen Bein durchzuführen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Beinachsen gerade halten (Kniescheibe zeigt immer nach vorne) und dass das vordere Knie nicht über die Fußspitze ragt. Der Oberkörper bleibt immer gerade und aufrecht.

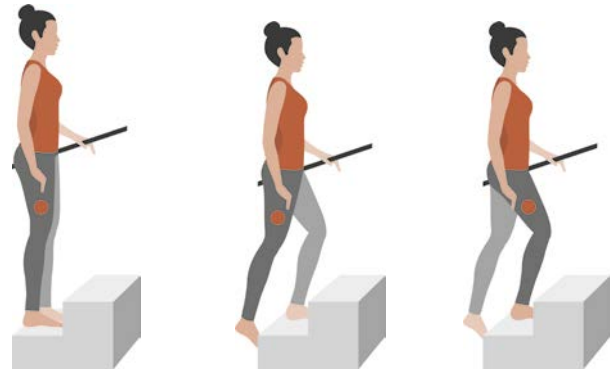
Wiederholen Sie die Übung pro Bein 15 Mal.



■ Treppenübung

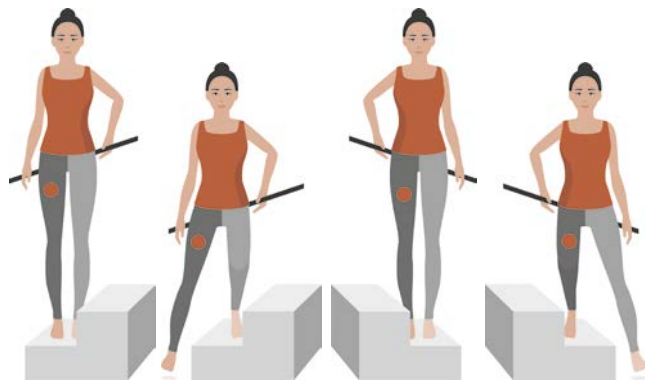
- a. Bitte Stellen Sie sich mit dem Blick treppauf an eine Treppe und steigen auf die erste Stufe. Halten Sie sich am Geländer fest. Bewegen Sie ein Bein im gestreckten Zustand nach hinten unten Richtung Boden, in dem Sie das andere Knie beugen

Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal pro Bein.



- b. Stellen Sie sich auf eine Treppenstufe, sodass Ihre Füße parallel zur Treppenstufe stehen. Halten Sie sich am Geländer fest. Nun senken Sie bitte das zur Stufe stehende Bein im gestreckten Zustand nach unten ab und heben es ohne es vorher abzusetzen wieder an.

Dies wiederholen Sie bitte pro Bein 15 Mal.



■ Wadendehnung an der Treppe

Bitte Stellen Sie sich an eine Treppenstufe mit dem Blick treppauf. Halten Sie sich am Geländer fest. Ein Fuß bleibt auf der Stufe stehen, der andere steht nur mit dem Vorfuß auf der Stufe und Sie lassen die Ferse nach unten absinken. Halten Sie das Knie hierbei immer gestreckt. Halten Sie die Dehnung in der Wade für 20 Sekunden und wechseln dann das Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal pro Bein.

