

Übungen Stretching untere Extremitäten

Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen diese 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.

Statisches Dehnen

Die Dehnung sollte für mindestens 20 Sekunden gehalten werden. Dabei sollte die Spannung nicht nachgelassen werden und auch nicht stärker gezogen werden. Aus der Dehnung sollte immer langsam heraus gegangen werden.

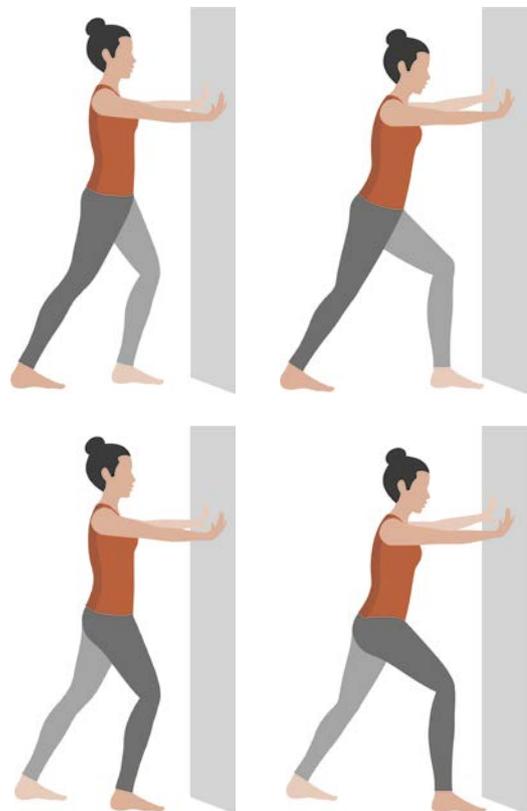
Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.



■ Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittstellung aufrecht hin. Dabei sollten beide Fußspitzen nach vorne zeigen. Nun strecken Sie Ihr hinteres Bein und drücken die Ferse fest in den Boden und beugen das vordere Bein vermehrt an. Darauf achten, dass die Ferse nicht den Bodenkontakt verliert, das Becken nicht verdreht wird und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Falls Sie Probleme mit Ihrem Gleichgewicht haben, können Sie sich auch mit den Händen an einer Wand abstützen.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.



■ Oberschenkelinnenseite

Stellen Sie sich seitlich neben einen Gegenstand z.B. einen Hocker. Nun einen Fuß auf den Gegenstand legen und das Knie strecken. Zusätzlich noch den Oberkörper Richtung Bein neigen, sodass Sie die Dehnung verspüren. Dabei darauf achten, dass das Standbein leicht gebeugt bleibt und das Becken nicht verdreht wird.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.



■ Kniestreckter

Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl und legen einen Fuß auf den Stuhl. Beugen Sie nun Ihr Standbein leicht an und schieben Sie Ihr Becken nach vorne. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Alternativ können Sie auch mit einer Hand Ihren Fuß Richtung Gesäß ziehen.

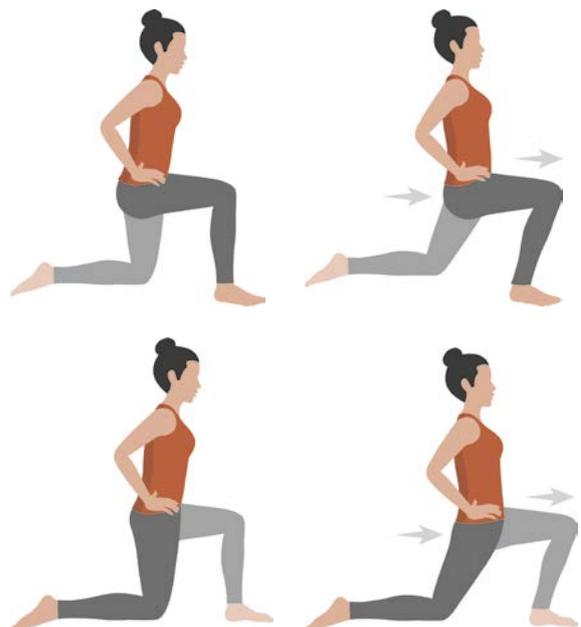
Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.



■ Hüftbeuger

Begeben Sie sich in den Einkniestand. Nun schieben Sie Ihr vorderes Knie und Ihr Becken nach vorne, sodass Sie in Ihrem hinteren Bein eine Dehnung verspüren. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie den Bauch fest anspannen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.

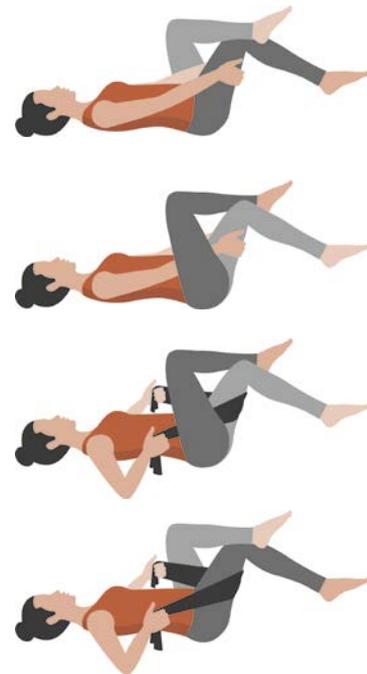


■ Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein auf und legen Ihren anderen Fuß auf Ihr gebeugtes Bein. Nun umgreifen Sie mit beiden Händen den Oberschenkel des gebeugten Beines und ziehen ihn Richtung Oberkörper.

Alternativ können Sie mit einem Handtuch Ihr Bein Richtung Oberkörper ziehen.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.



■ Kniebeuger

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen beide Beine auf. Umgreifen Sie nun mit beiden Händen ein Bein in der Kniekehle und ziehen es zu sich heran. Nun versuchen Sie so weit wie möglich Ihr Knie durchzustrecken.

Um die Dehnung zu verstärken können Sie Ihr anderes Bein noch ausstrecken.

Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Seite.



