

Übungsprogramm – Physiotherapie

Gleichgewichtsübungen:

Tandemstand

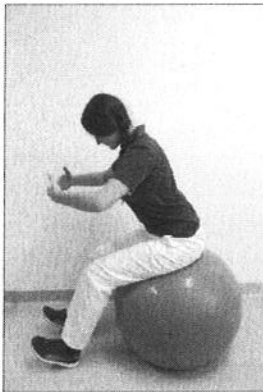
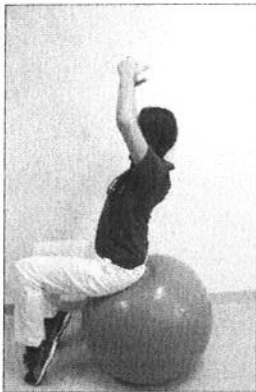
(linkes/rechtes Bein genau hintereinander)

Einbeinstand

- Stehen bleiben
- Kopf drehen, auf-ab blicken;
- Augen schließen

Labile Unterlagen:

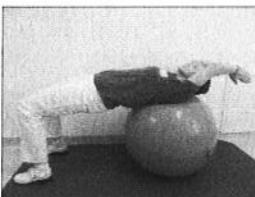
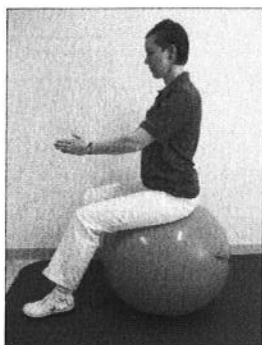
- Zusammengerollte Turnmatte
 - ausbalancieren, Kniebeugen, Gewichtsverlagerung (vor/rück, links/rechts);
 - mit einem Bein hinaufsteigen und ausbalancieren
 - auch Zusatzaufgaben einbauen z.B. den Kopf links/rechts drehen
 - Aufrichtung (vor allem Halswirbelsäule)
- Kippbrett
 - Stehen + ausbalancieren
 - Kniebeugen
 - Kopf drehen
- Gleichgewichtstraining auf Verschiedenen Untergründe (Wiese, Schotter, Neigungen, Schaumstoff, zusammengerollte Turnmatte...)



FBL „Die Waage“

ASTE: aufrechter Sitz am Ball, Füße am Boden, Ball nach hinten rollen, dabei Oberkörper nach hinten neigen, Arme gefaltet über den Kopf führen, Fersen vom Boden abheben (90°-Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper halten); dann in die ASTE zurück; Ball nach vorne rollen, dabei Oberkörper nach vorne neigen, Arme gefaltet vor den Körper führen, Zehen vom Boden abheben

WH: Serien:

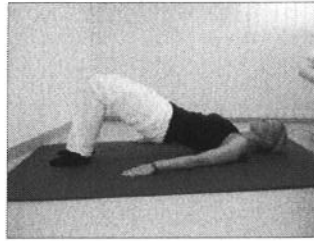
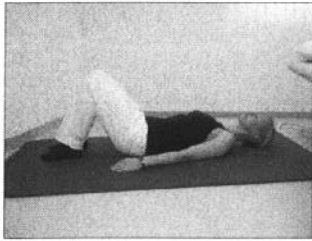


FBL „Bett des Fakirs“

ASTE: aufrechter Sitz auf dem Ball, Füße am Boden, Hände vor dem Körper falten
Füße wandern nach vorne, Ball rollt mit nach vorne bis der Schultergürtel auf dem Ball liegt (Oberschenkel und Oberkörper bilden eine gerade Linie), Arme währenddessen über Kopf führen; dann wieder zurück in die Ausgangsstellung
Variation: Trippeln mit den Füßen in der Endstellung

WH: Dauer:

- Steigerung: Beine im Wechsel heben;



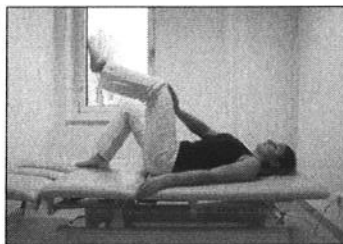
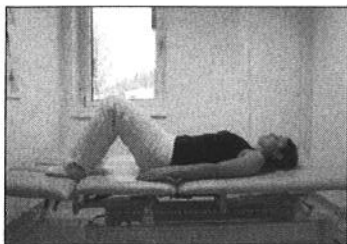
- Steigerung: 1 Bein strecken

Bridging (Beckenheben)

Ausgangsstellung: Rückenlage ohne Polster mit aufgestellten Beinen, die Hände sind neben dem Körper abgelegt

Durchführung: Spannen Sie Ihr Gesäß an und heben Sie es während der Ausatmung Richtung Decke bis eine Linie zwischen Knie- und Schultergelenk entsteht. Halten Sie diese Position und legen Sie anschließend das Becken wieder ab.

WH: Serien:



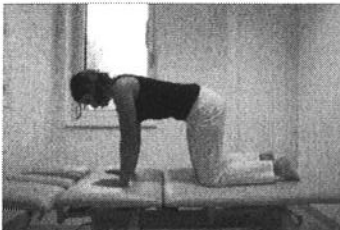
- Variationen: gerade/schräg/Hände hinter dem Kopf
→ Bewegung kommt aus der Bauchmuskulatur!

Käfer:

ASTE: Rückenlage, die Beine sind aufgestellt.

Durchführung: Mit der Ausatmung heben Sie ein Kniegelenk bis zur Senkrechten (90° Beugung in Hüfte und Kniegelenk) an und drücken mit der diagonalen Hand dagegen. Dabei darf sich der Druck unter der Lendenwirbelsäule nicht verändern. Der Kopf bleibt abgelegt.

WH: Serien:



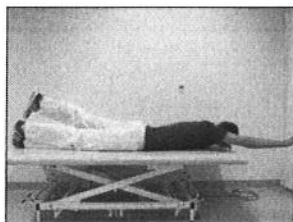
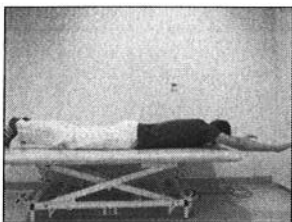
- Variante 1: Bein/Arm diagonal strecken
- Variante 2: beide Knie für max. 1cm hoch heben

Vierfüßler

ASTE: Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultergelenken, Ellbogen leicht gebeugt, Knie unter den Hüftgelenken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick Richtung Boden

Durchführung: Heben Sie diagonal den Arm und das Bein einige Zentimeter vom Boden ab und wechseln Sie die Seiten. Achten Sie darauf, dass der Rumpf möglichst ruhig und stabil bleibt.

WH: Serien:



Kräftigung RM in Bauchlage

Ausgangsstellung: Bauchlage

Durchführung:

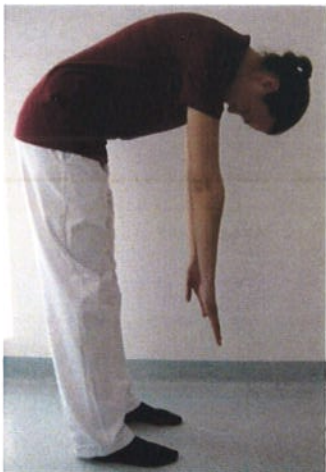
- Abwechselnd das rechte/linke Bein gestreckt von der Unterlage hochheben
- Abwechselnd den rechten/linken Arm gestreckt vorne hochheben
- Abwechselnd re Bein/li Arm von der Unterlage heben

WH: Serien:

Heimübungsprogramm Neurodynamik

Allgemeine Hinweise:

- Achten Sie auf eine langsame und genaue Durchführung der jeweiligen Übung.
- Die Schulter sollte nicht hoch gezogen werden.
- Führen Sie die Übungen im **schmerzfreien** Bereich durch!

Aufwärmen	Ausgangsstellung	Endstellung
Ausgangsstellung: Sicherer Stand auf beiden Beinen, Knie sind beidseits durchgestreckt. Durchführung: Kopf zum Brustbein neigen und in dieser Position den Oberkörper nun langsam Wirbel für Wirbel nach vorne unten beugen bis ein leichtes Ziehen in der Kniekehle bzw. in der Lendenwirbelsäule (keine Schmerzen!) zu spüren ist. Die Arme hängen lassen und dann langsam wieder Wirbel für Wirbel in die Stehposition zurückkommen. Der Kopf richtet sich zuletzt auf. <u>Wiederholungen:</u> <u>3-5</u>		
Nervus medianus	„Wegdrehen von der Wand“	
Ausgangsstellung: Seitlich zur Wand stellen und eine Armlänge davon entfernt stehen. Eine Handfläche an die Wand drücken. Durchführung: Gesamten Oberkörper und Kopf von der Wand wegdrehen. Die Handfläche darf sich dabei von der Wand nicht lösen. <u>Wiederholungen:</u> _____		

Nervus medianus Ausgangsstellung: Hand vor dem Bauch halten, Handfläche zeigt dabei nach oben. Durchführung: Den Arm seitlich so weit wie möglich schräg nach oben strecken, die Handfläche zeigt dabei weiterhin nach oben. Den Ellbogen durchgestreckt halten und Blick zur Hand wenden. <u>Wiederholungen:</u> _____	„Vogel fliegen lassen“  	
Nervus medianus Ausgangsstellung: Handflächen vor dem Körper in Schulterhöhe aneinander legen. Durchführung: Die gefalteten Hände aneinander liegen lassen und langsam Richtung Bauch senken. Kurz in der Endposition verharren und wieder langsam in die Ausgangsstellung zurück wandern. <u>Wiederholungen:</u> _____	„Beten“  	
Nervus medianus Ausgangsstellung: Eine Armlänge entfernt vor einer Wand stehen bleiben. Beide Handflächen zur Gänze in Schulterhöhe an die Wand legen. Durchführung: Nun abwechselnd mit beiden Händen so weit wie möglich nach oben wandern. Die Ellbogen sollten beim Kontakt zur Wand immer wieder gestreckt werden. <u>Wiederholungen:</u> _____	„Hochklettern“  	

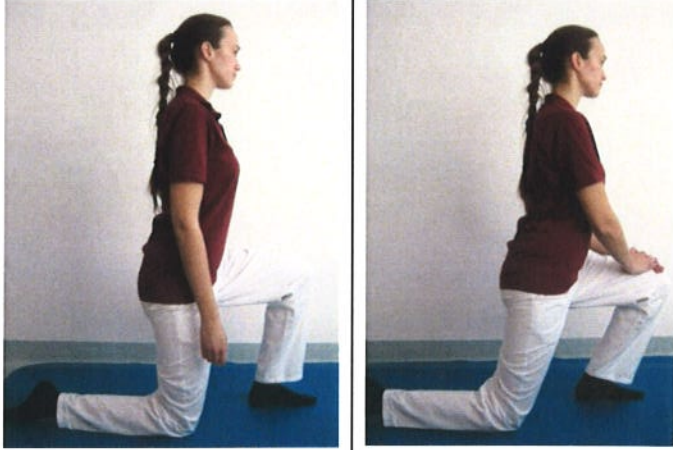
Nervus medianus	„Balancieren“	
Ausgangsstellung: Sitz am Bett oder auf einem stabilen Stuhl. Durchführung: Gewicht abwechselnd auf die rechte bzw. linke Seite verlagern. Dabei mit seitlich ausgestrecktem Arm auf die jeweilige Handfläche stützen. Halten Sie diese Spannung für ca. 5 Sekunden. <u>Wiederholungen:</u> _____		
Nervus medianus	„Blick in die Hand“	
Ausgangsstellung: Beide Arme in Schulterhöhe seitlich ausgestreckt halten. Durchführung: Blick zur rechten Hand wenden. Rechte Handfläche zeigt dabei nach oben, die linke nach unten. Kurz in der Position verharren und Blick auf die andere Seite wenden. Die Arme drehen dabei gegengleich mit. <u>Wiederholungen:</u> _____		
Nervus ulnaris	„Sonnenbrille“	
Ausgangsstellung: Mit Daumen und Zeigefinger beider Hände vor dem Körper einen Kreis formen und die vier Fingerspitzen aneinander legen. Durchführung: In dieser Position beide Hände zum Körper nach innen drehen und die anderen ausgestreckten Finger beim Unterkiefer ablegen. Nun beide „Kreise“ vor die Augen legen. <u>Wiederholungen:</u> _____		

Nervus ulnaris	„Ohren zuhalten“	
Ausgangsstellung: Stand oder Sitz. Beide Arme hängen locker nach unten. Durchführung: Abwechselnd eine Hand zum Ohr führen bzw. anlegen, wobei die Fingerspitzen zur Schulter zeigen. Variation: Mit beiden Händen gleichzeitig die Ohren zuhalten. Wiederholungen: _____		
Nervus ulnaris	„Rücken abtrocknen“	
Ausgangsstellung: Ein Handtuch hinter dem Körper an den Enden im Stand festhalten. Durchführung: Handtuch (wie beim Abtrocknen) schräg nach oben bzw. unten führen. Wiederholungen: _____		
Nervus ulnaris ✕	„Gesichtsmassage“	
Ausgangsstellung: Stand oder Sitz. Durchführung: Eine Handinnenfläche zur Wange führen, die Finger sind gestreckt und gespreizt und zeigen nach hinten. Nun leichte kreisende Bewegungen ausführen. Wiederholungen: _____		

Nervus ulnaris X	„Lustige Kellner“	
Ausgangsstellung: Buch im Stand in Kopfhöhe wie ein Tablett halten. Die Finger zeigen dabei zum Gesicht. Durchführung: Das Buch nun spiralförmig nach unten zur Hüfte führen. Am Ende den Ellbogen strecken und die Fingerspitzen zeigen dabei nach hinten. <u>Wiederholungen:</u> _____		
Nervus radialis ✕	„Rückenmassage“	
Ausgangsstellung: Stand oder Sitz. Durchführung: Einen Handrücken in den Lendenbereich legen und leichte kreisende Bewegungen ausüben. <u>Wiederholungen:</u> _____		
Nervus radialis	„Ein Glas leeren“	
Ausgangsstellung: Stand oder Sitz. Ein Glas mit ausgestrecktem Arm in Schulterhöhe vor dem Körper halten. Durchführung: Gesamten Arm nach innen drehen und langsam wieder in die Startposition zurück kommen. <u>Wiederholungen:</u> _____		

Nervus radialis	„8er Kreise“
Ausgangsstellung: Stand oder Sitz. Einen Ellbogen seitlich des Körpers durchstrecken. Der Handrücken zeigt dabei nach vorne. Durchführung: Den Arm mit einer 8er Bewegung neben dem Körper nach vorne und hinten bewegen. <u>Wiederholungen:</u> _____	
Nervus radialis	„Dehnung am Tisch“
Ausgangsstellung: Stand mit dem Rücken zu einem Möbelstück (Tisch/Fensterbank/Küchenzeile) Durchführung: Einen Handrücken auf ein Möbelstück positionieren und den Ellbogen dabei strecken. Spannung für ca. 5 Sekunden halten. <u>Wiederholungen:</u> _____	

Nervus ischiadicus	„Langsitz“
Ausgangsstellung: auf eine Matte setzen, die Beine ausstrecken (Knie soll durchgestreckt sein) und den Oberkörper aufrichten (bei Bedarf mit dem Rücken an die Wand lehnen) Durchführung: 1. Ausgangsstellung 2. Rumpf aufrichten (gerade sitzen) und wieder rund machen 3. Füße abwechselnd auf und ab bewegen 4. Rumpf aufrichten und dann einmal nach links und einmal nach rechts drehen <u>Wiederholungen:</u> _____	1.  2.  3.  4. 
Nervus ischiadicus	„Kniestreckter in Rückenlage“
Ausgangsstellung: Rückenlage im Bett bzw. auf einer Matte am Boden. Durchführung: Abwechselnd ein Bein zum Körper führen, das zweite Bein bleibt dabei liegen. In einem Winkel von ca. 90° in der Hüfte das Bein mit beiden Händen festhalten (Hände unterhalb der Kniekehle verschränken). Das Knie so weit wie möglich Richtung Decke ausstrecken. <u>Variation:</u> Handtuch um eine Fußsohle legen (Enden des Handtuches mit beide Händen festhalten), Knie Richtung Decke ausstrecken <u>Wiederholungen:</u> _____	 

Nervus femoralis	„Halbkniestand“
Ausgangsstellung: Auf den Boden knien und ein Bein nach vorne aufstellen Durchführung: Gewicht langsam nach vorne verlagern Achtung: Oberkörper sollte dabei aufgerichtet sein <u>Wiederholungen:</u> _____	
Nervus femoralis	„Schritt zurück“
Ausgangsstellung: Sicherer Stand vor stabilen Möbelstück (Tisch, Küchenzeile, Fensterbrett), Becken mit der Vorderseite daran anlehnen. Durchführung: Ein Bein zurückstellen, dabei Kontakt zum Möbelstück nicht verlieren, abwechselnd Ferse Richtung Boden drücken, Spannung kurz halten, danach wieder lockern. <u>Wiederholungen:</u> _____	