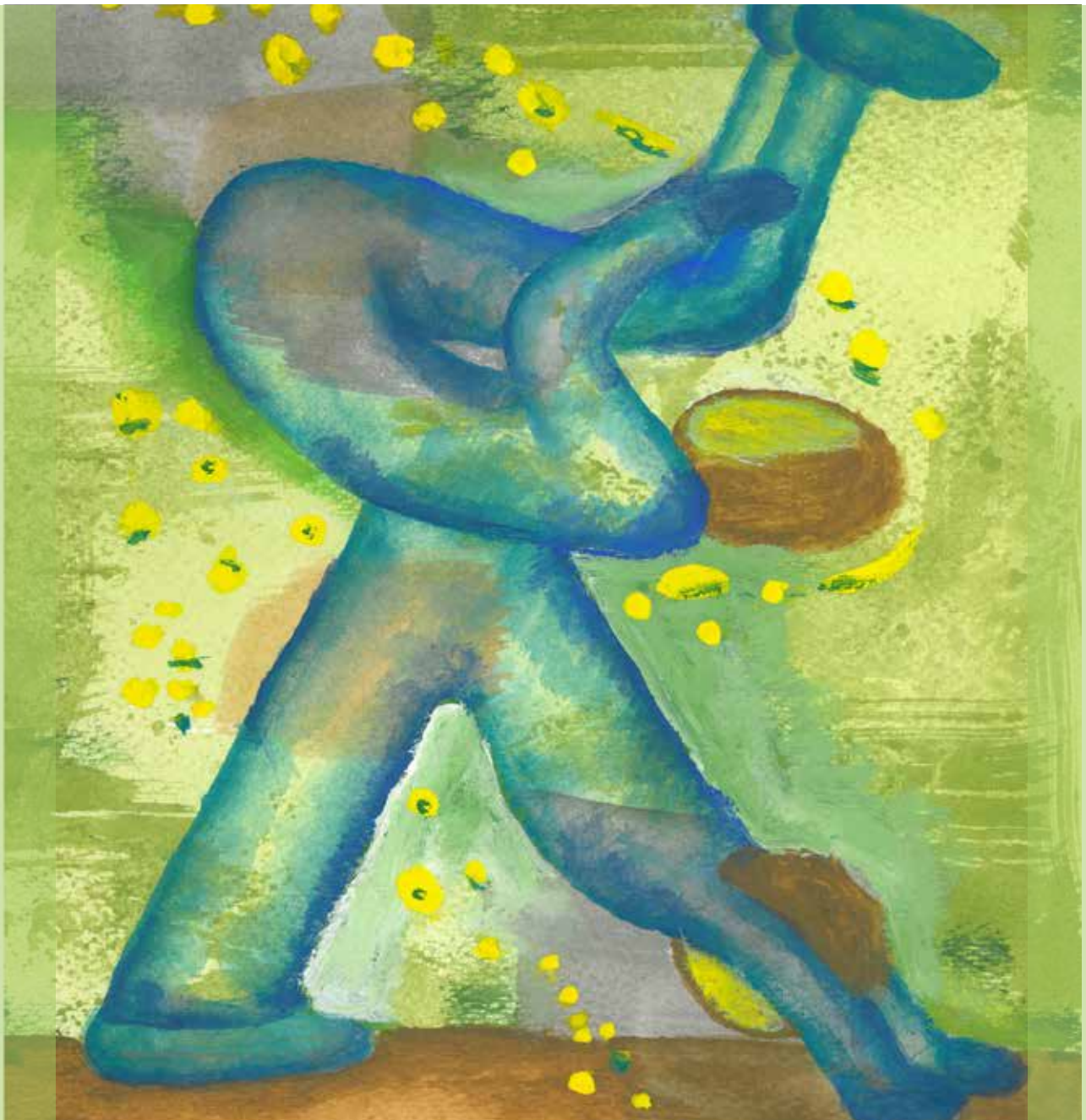


Konservative Orthopädie

Eigenübungsanleitung



Liebe Patienten,

nach Ihrem Aufenthalt in unserer Klinik haben wir hoffentlich Ihr Interesse geweckt, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und die erlernten Übungen Zuhause weiter zu führen.

Unser Team hat in dieser Broschüre ein paar Übungen zusammengestellt, welche nachstehende **Ziele** verfolgen:

- Verbesserung der Stabilität der Wirbelsäule
- Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Stabilisierung peripherer Gelenke
- Verbesserung der Beweglichkeit der peripheren Gelenke
- Verbesserte Leitfähigkeit des Nervensystems
- Schmerzlinderung
- Anhebung des seelischen Wohlbefindens

Einzig das regelmäßige Durchführen der Übungen, 2–3 Mal wöchentlich, führt zum Erreichen der oben genannten Ziele.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und die nötige Ausdauer bei der Ausführung der Übungen!

Ihr **Team der Konservativen Orthopädie**
Marienhaus Klinikum St. Wendel-Ottweiler



Inhalte

Rückenschonende Bewegungsübergänge.....	Seite 4
Richtiges Sitzen.....	Seite 6
Richtiges Aufstehen aus dem Sitz.....	Seite 6
Richtiges Aufstehen vom Bett / von der Liege.....	Seite 6
Richtiges Tragen.....	Seite 7
Hockergymnastik.....	Seite 9
Wirbelsäulengymnastik.....	Seite 13

Rückenschonende Bewegungsübergänge Stand – Boden



Stand



Einbein-Kniestand



Vierfüßlerstand



Stand



Einbein-Kniestand



Vierfüßlerstand



Liegestütz



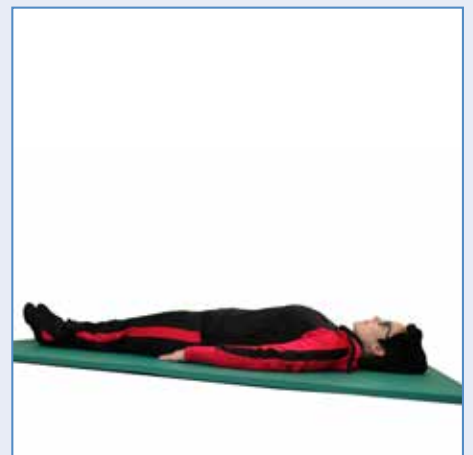
Bauchlage



Seitsitz



Seitlage



Rückenlage

Richtiges Sitzen



- Hüftgelenke höher als Knie
- Sitzfläche eben oder sogar etwas nach vorne abfallend
- aufrecht / majestätisch
- auf Sitzbeinhöckern
- vorne am Rand der Sitzfläche

Richtiges Aufstehen aus dem Sitz



Sitz vorne am Rand
(von Rückenlehne weg)



Fersen unterhalb der
Knie (ca. 90 Grad)



Einen Fuß nach hinten
unter den Stuhl ziehen

Richtiges Aufstehen vom Bett / von der Liege

- aus Rückenlage/Bauchlage in Seitlage bringen
- Knie anziehen
- untenliegenden Unterarm auf Bett/Liege abstützen
- obenliegende Hand auf Bett/Liege abstützen
- Oberkörper anheben und gleichzeitig Beine über Bettkante/Liegenrand bringen



Körpergewicht nach vorne verlagern, Körperschwerpunkt über die Füße bringen



Hände eventuell auf Knien abstützen und aufstehen

Richtiges Tragen

- a) Schwere Gegenstände (z. B. Getränkekiste) immer dicht an den Körper heranziehen und auf Nabelhöhe tragen
- b) Gewicht immer gleichmäßig verteilen (z. B. Rucksack tragen, besser jeweils eine leichte Einkaufstasche links und rechts tragen, als eine schwere auf nur einer Seite)
- c) beim Heben nie gleichzeitig drehen

Hockergymnastik



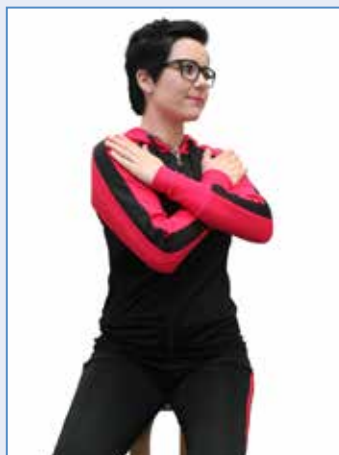
Oberkörper aufrichten



Einsinken



Schultern kreisen



Pharaonengriff (Rotation mit Atmung kombiniert)



Abwechselnd mit einem Bein Radfahren



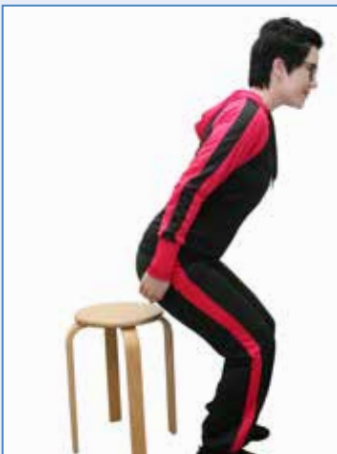
Rechter Ellenbogen zu linkem Knie und umgekehrt



Rechte Hand auf linkes Knie • Fuß abheben • Spannung • 3 Atemzüge halten



Beide Hände drücken gegeneinander / Finger ineinander haken • Spannung halten • und auseinanderziehen



Arme seitlich • Füße nah an den Hocker • Gewicht nach vorne auf Füße verlagern, bis Po abhebt



Stab waagrecht in beide Hände nehmen • ganz nach oben strecken • hinter den Kopf bewegen • wieder hoch strecken



Stab waagrecht in beide Hände nehmen • auf Brusthöhe auseinanderziehen oder zusammendrücken



Stab hinter den Rücken • Oberkörper gerade halten • Stab nach hinten wegstrecken



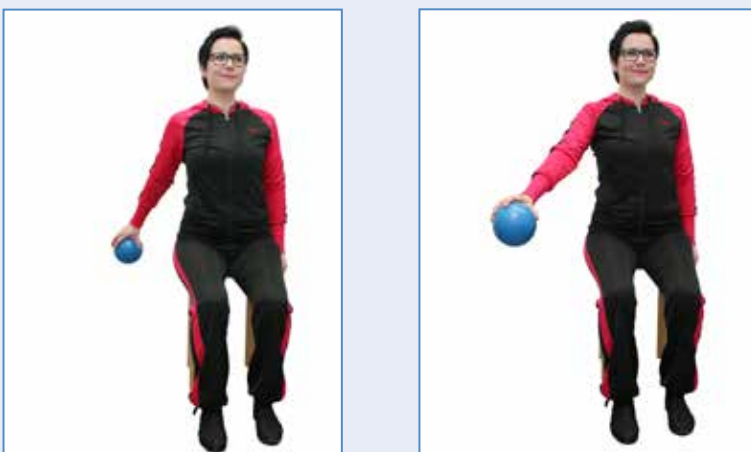
Stab auf den Boden legen • mit den Füßen über den Stab steigen (wechselseitig oder zusammen)



Ball um den Körper herumgeben • Variante: Richtungswechsel, Ball hinter dem Rücken / über Kopf übergeben



Ball um beide Oberschenkel herumgeben • Variante: Achterzug oder Beine abheben



Ball in rechte Hand • seitlich am Körper liegende 8 malen im Wechsel

Wirbelsäulengymnastik



Ausgangsstellung – Rückenlage:

90 Grad-Winkel in Hüfte und Knie • Hände an die Knie • Kopf und Schultern anheben • Druck zwischen Knie und Händen aufbauen und halten



Füße angestellt • Becken anheben und halten • Variante: ein Bein gestreckt anheben und halten, ohne dass das Becken abkippt



Rückenlage mit angestellten Beinen • rechter Fuß auf linkes Knie legen • linkes Knie zur Brust ziehen, Oberschenkel mit beiden Händen greifen und mindestens 30 Sekunden halten • Seitenwechsel



Ein Bein gestreckt auf den Boden, das andere mit beiden Händen oberhalb der Kniekehle greifen • Knie strecken und die Zehenspitzen zur Nase ziehen



Beide Beine vom Boden anheben • in der Luft damit „Fahrrad fahren“ • mindestens 1 Minute



Oberkörper und Beine bilden eine Linie • obenliegendes Bein anheben • 7–10 Wiederholungen



Oberkörper und Beine bilden eine Linie • Becken ist angehoben • Variante : mit angebeugten oder gestreckten Knien



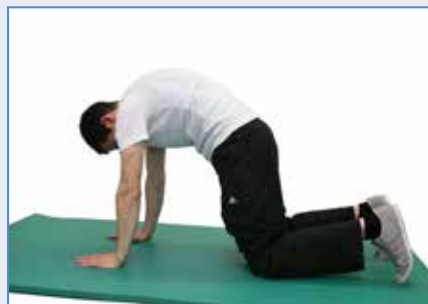
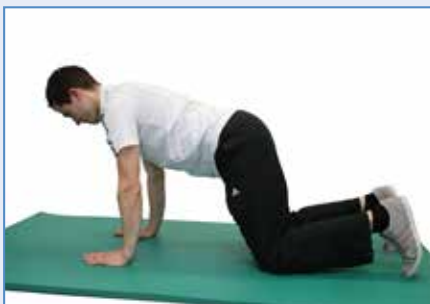
Fußspitzen aufstellen • Bein- und Pospannung, Bauchspannung • Arme ausgestreckt, Handinnenflächen zeigen zueinander • rechtes Bein und linken Arm anheben • Seitenwechsel



Fußspitzen aufstellen • Bein- und Pospannung • Arme ausgestreckt und angehoben • Handinnenflächen zeigen zueinander • Ellenbogen am Körper entlang nach hinten ziehen ohne den Boden zu berühren • Kopf anheben • Nasenspitze zeigt zum Boden



Bein- und Pospannung • Arme nach hinten strecken • Oberkörper, Arme und Beine anheben („Ski-Springer-Haltung“)



Knie senkrecht unter den Hüften • Knie hüftbreit auseinander • Hände stehen senkrecht unter den Schultern • Hände sind schulterbreit auseinander • Ellenbogen zeigen nach außen und sind leicht gebeugt • „Katzenbuckel“ im Wechsel mit „Hängebauch“ machen



Linken Arm und rechtes Bein ausstrecken • Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenziehen und wieder ausstrecken • Seitenwechsel



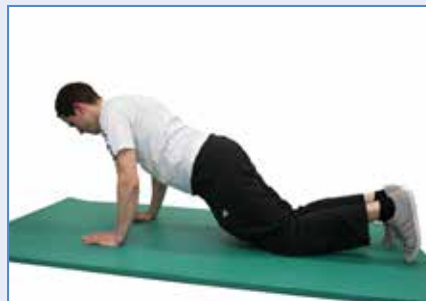
Ausgangsstellung – Vierfüßlerstand:

Gewicht auf Hände und Füße bringen • Knie minimal vom Boden anheben und darauf achten, dass Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ist



Ausgangsstellung – Vierfüßlerstand:

Auf den Boden knien und Bauch auf den Oberschenkeln ablegen • Arme gerade vor den Knien ausstrecken



Liegestützen auf den Knien • Übung mit geradem Rücken ausführen

MARIENHAUS KLINIKUM
ST. WENDEL-OTTWEILER

Muskuloskelettales Zentrum
für Konservative Orthopädie,
Schmerztherapie, Rheumatologie
und Osteologie

Am Hirschberg 1 b
66606 St. Wendel

Telefon 06851 59-01 (Zentrale)
06851 59-2403

Telefax 06851 59-2402

E-Mail KO.wnd@marienhaus.de

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir das traditionelle generische Maskulinum. Wir meinen immer alle Geschlechter im Sinne der Gleichberechtigung.