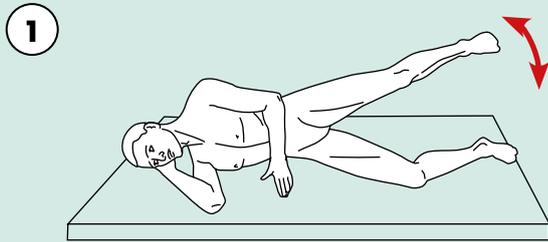
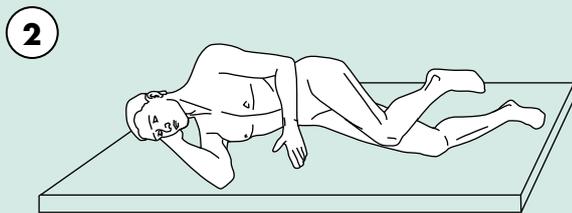


Übungsprogramm für den Knie- und Hüftbereich



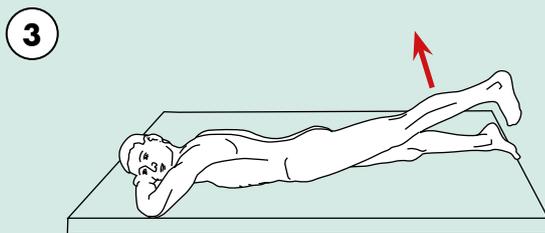
Grundstellung: - Seitlage, unteres Bein gebeugt

Bewegungsablauf: - oben liegendes Bein gestreckt ca. 20 cm abheben, schnell wiederholende Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen, dann Seitenwechsel.
Patienten mit einer TEP unterlagern bitte das obere Bein!



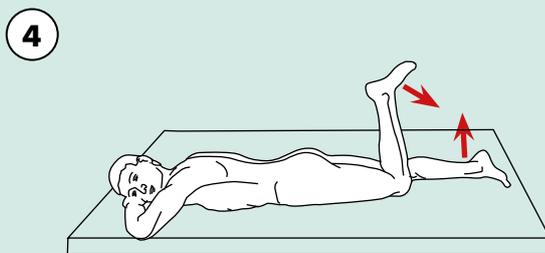
Grundstellung: - Seitlage, Beine leicht gebeugt

Bewegungsablauf: - oben liegendes Bein leicht abheben, Knie an den Bauch ziehen, danach das Bein nach hintengestrecktwegschieben, ca. 20 mal, dann Seitenwechsel.
Patienten mit einer TEP unterlagern bitte das obere Bein!



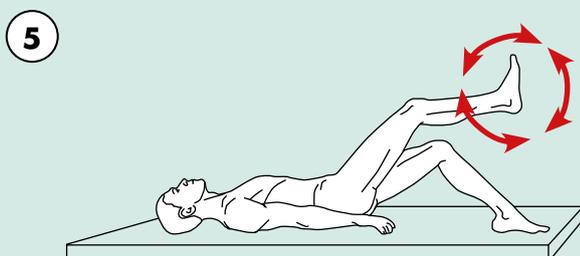
Grundstellung: - Bauchlage, Hände unter dem Kopf, Beine gestreckt

Bewegungsablauf: - gestrecktes Bein mit herangezogener Fußspitze abheben (Becken bleibt fest auf der Unterlage), leicht auf und ab bewegen, dann Seitenwechsel.



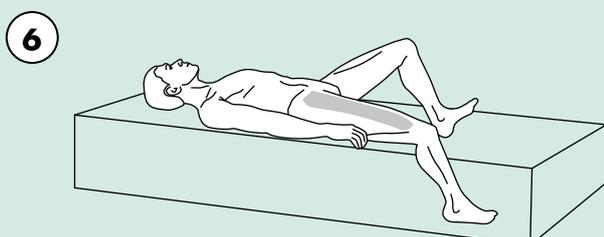
Grundstellung: - Bauchlage, Beine gestreckt

Bewegungsablauf: - Beine im Wechsel im Knie anbeugen und locker hin- und herpendeln, 20 - 30 mal wiederholen.



Grundstellung: - Rückenlage, Füße aufgestellt

Bewegungsablauf: - ein Bein abheben, „Fahrrad fahren“ einseitig, 20 - 30 mal, dann Seitenwechsel



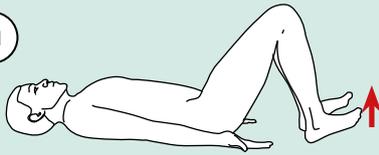
Grundstellung: - Rückenlage an der Bettkante

Bewegungsablauf: - das zu dehnende Bein herabhängen lassen (20 - 30 sek.), bis ein Dehnungsgefühl in der Leistenregion entsteht. Das andere Bein steht angebeugt auf der Unterlage. Dann Seitenwechsel.

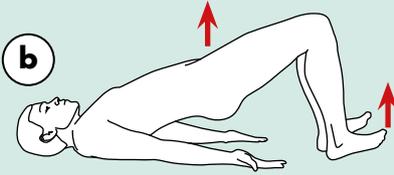
Beachte! Kein Nachfedern!

7

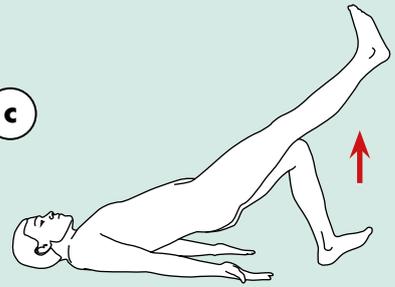
a



b



c

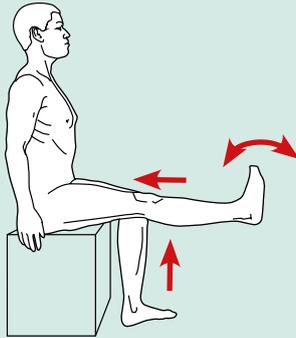


Grundstellung (a): - Rückenlage, Beine anstellen, Zehenspitzen hochziehen.

Bewegungsablauf (b): - Bauchspannung aufbauen (Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen) Gesäß abheben.

Steigerung (c): - Im Wechsel die Beine abheben. Zu Beginn vor jedem Wechsel kurze Pause. - Im Wechsel die Beine mehrmals hintereinander abheben. **Achtung:** das angehobene Bein in Verlängerung des angestellten Beines.

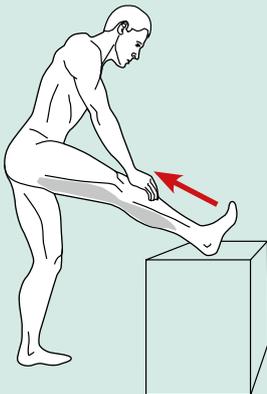
8



Grundstellung: - aufrechter Sitz

Bewegungsablauf: - Fuß heranziehen, Knie strecken, Oberschenkel etwas anheben, abwechselnd Fußinnenrand und Fußaußenrand hochziehen, dann Seitenwechsel.

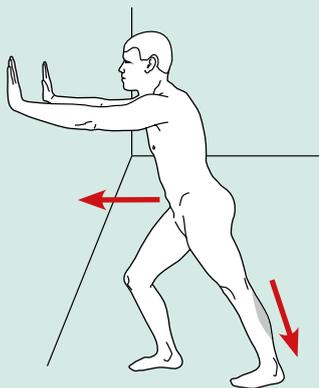
9



Grundstellung: - eine Ferse auf Hocker stellen, Knie gestreckt, Standbein leicht gebeugt

Bewegungsablauf: - geraden Oberkörper langsam vorschieben, bis Dehnungsgefühl im Bereich Kniekehle und hinterer Oberschenkel eintritt, 15 sek. halten, dann Seitenwechsel.

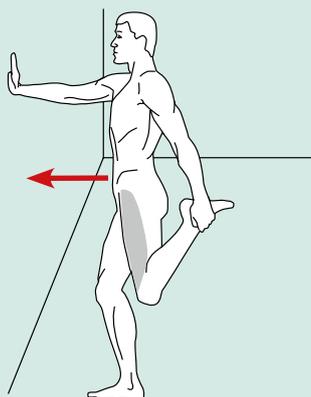
10



Grundstellung: - Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, Hände an der Wand

Bewegungsablauf: - Körper nach vorne schieben, Ferse des hinteren Beines bleibt auf dem Boden, leichtes Dehnungsgefühl im Wadenbereich, 15 sek. halten, dann Seitenwechsel.

11



Grundstellung: - Einbeinstand, leicht gebeugtes Knie

Bewegungsablauf: - Unterschenkel fußnah mit einer Hand umfassen und Ferse an das Gesäß ziehen, Kniegelenke dicht beieinander lassen, 15 sek. halten, Dehnungsgefühl im vorderen Oberschenkel, dann Seitenwechsel.