Übungskatalog Bewegungs-training in der Rehabilitation

Beweglichkeit, Kraft und Stabilität erlangen

Roland Kreutzer

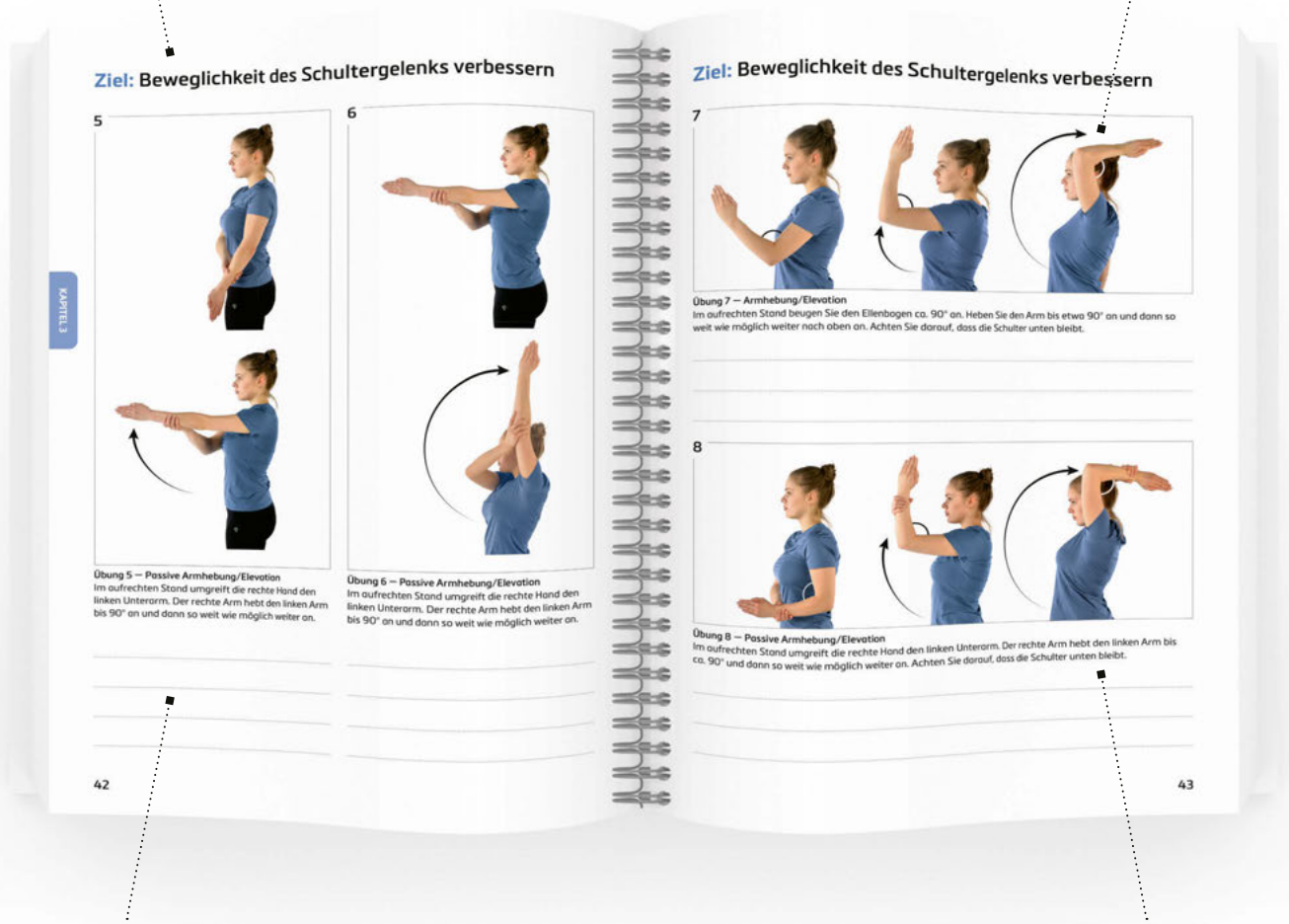


KVM — Der Medizinverlag

Wie benutze ich dieses Buch?

Die Überschrift beschreibt das Ziel der Übung – welches z. B. lauten kann, die Beweglichkeit im Schultergelenk passiv zu verbessern. In einer späteren Phase der Rehabilitation kann die Übung aktiv durchgeführt werden.

Alle Übungen, passiv wie aktiv, beginnen i. d. R. in der Neutralstellung. Pfeile zeigen, neben der Erklärung im Text, die Bewegungsrichtungen der jeweiligen Übung an.



Die Auswahl der Übungen richtet sich nach der Phase der Rehabilitation. Beispielsweise:

- Darf ein Gelenk aktuell nur passiv oder auch aktiv bewegt werden?
- Wie hoch ist die Belastbarkeit der Struktur?
- In welchem körperlichen Zustand befindet sich der Patient?

Der Therapeut entscheidet somit, mit welcher Intensität, in welchem Bewegungsausmaß und mit wie viel Wiederholungen eine Übung ausgeführt werden soll. Diese Informationen können hier vom Therapeuten handschriftlich eingetragen werden.

Alle Übungsserien werden kurz und knapp beschrieben. So hat der Patient die Möglichkeit, alle Übungsaufträge noch einmal nachzulesen. Bilder, Text und Pfeile bilden somit eine selbsterklärende Einheit, um die jeweilige Übung verständlich zu machen.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1
Kiefer/Mimik/Augen 1

Kapitel 2
Halswirbelsäule 25

Kapitel 3
Schulter 39

Kapitel 4
Ellenbogen/Hand 65

Kapitel 5
Rücken/Rumpf 97

Kapitel 6
Lendenwirbelsäule/Becken 127

Kapitel 7
Hüfte/Oberschenkel 147

Kapitel 8
Knie 175

Kapitel 9
Unterschenkel/Fuß 195





Ziel: HWS-Beweglichkeit verbessern

5



Übung 5 — Kopf in den Nacken strecken
In aufrechter Haltung schauen Sie nach oben und ziehen Sie den Kopf in den Nacken.

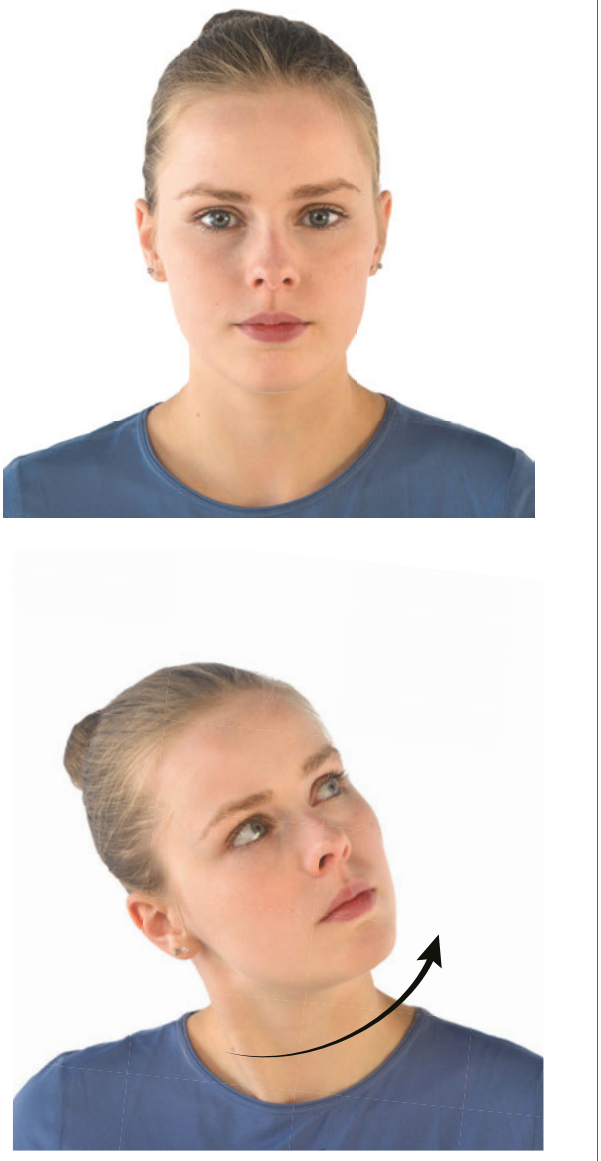
6



Übung 6 — Seitneigung
In aufrechter Haltung neigen Sie den Kopf zur linken Seite, danach zur rechten Seite.

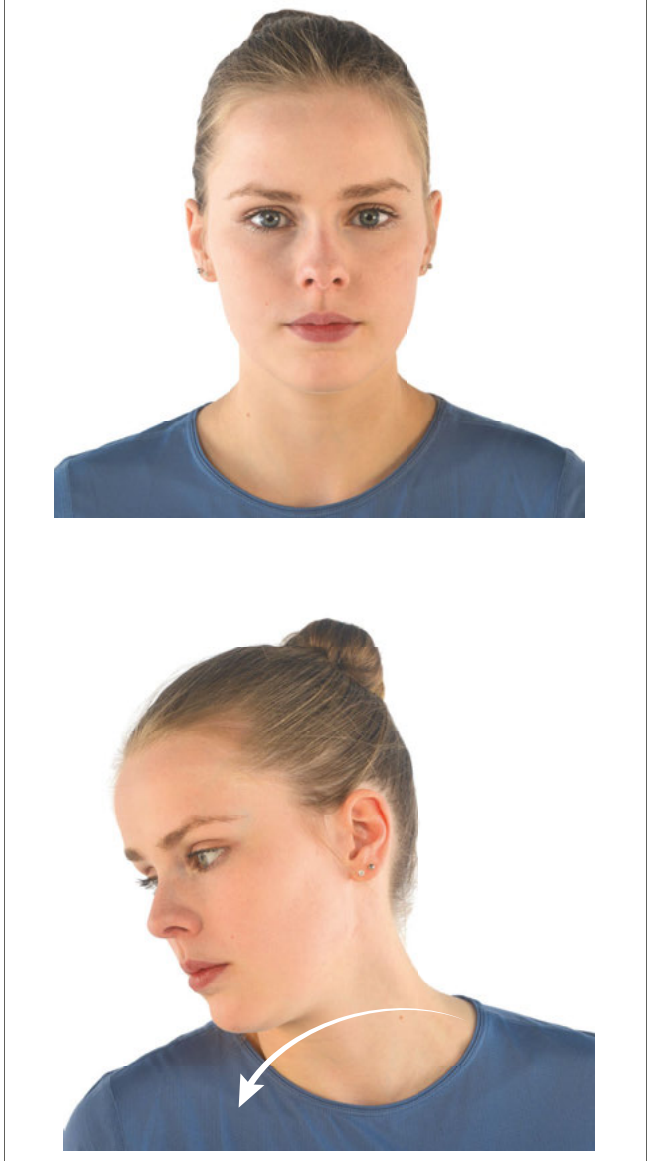
Ziel: HWS-Beweglichkeit verbessern

7



Übung 7 — Kopfdrehung nach oben
In aufrechter Haltung neigen Sie den Kopf zur rechten Seite und drehen ihn nach links. Sie schauen nach links oben.

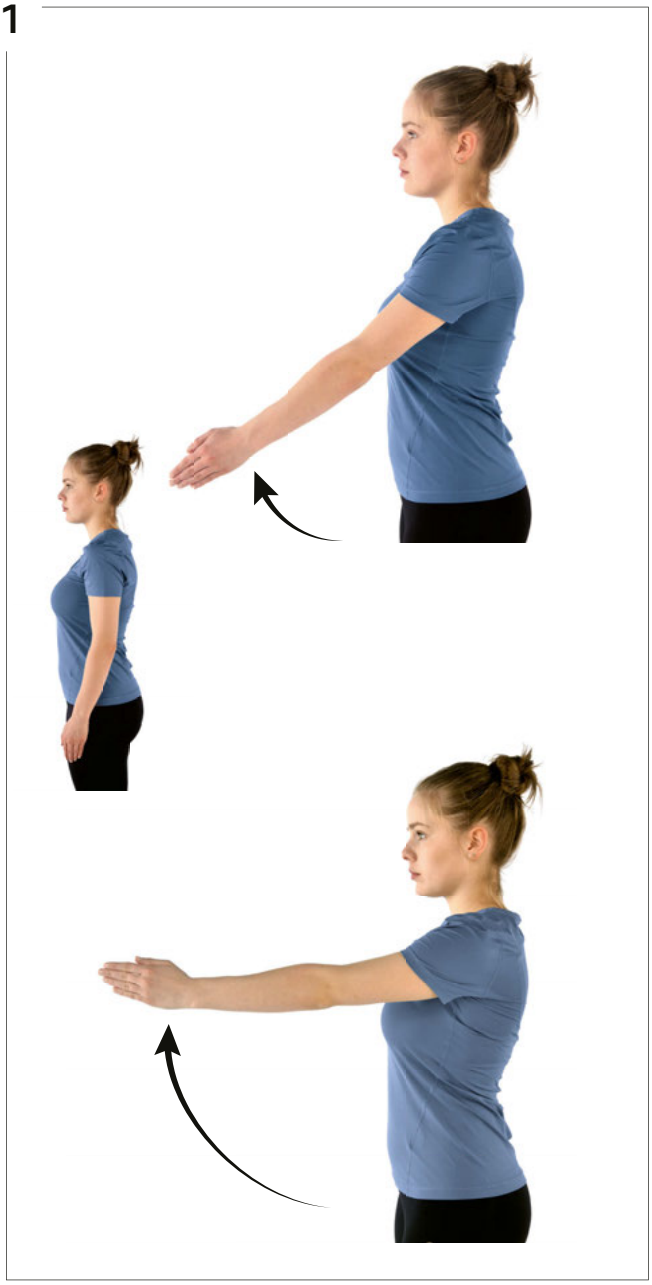
8



Übung 8 — Kopfdrehung nach unten
In aufrechter Haltung drehen Sie den Kopf zur rechten Seite. Sie schauen nach rechts unten.

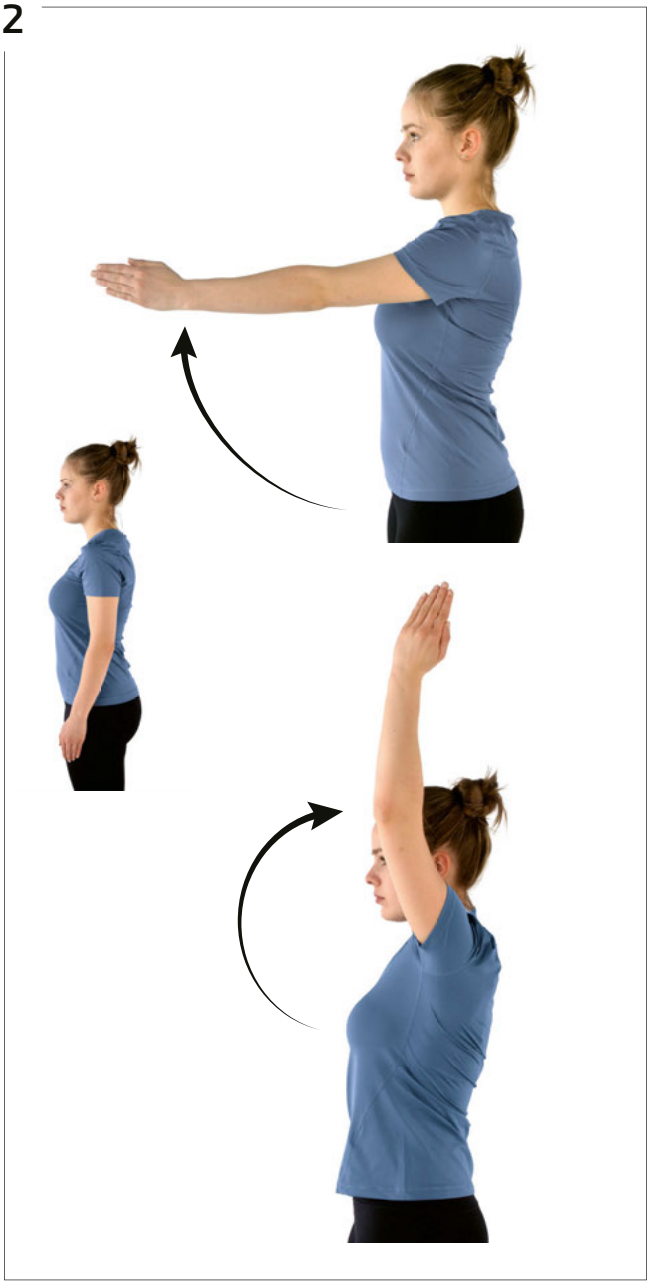
Ziel: Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern

1



Übung 1 — Armhebung/Elevation
Im aufrechten Stand heben Sie den Arm nach vorne an. Heben Sie den Arm weiter bis 90° an. Achten Sie darauf, dass die Schulter unten bleibt.

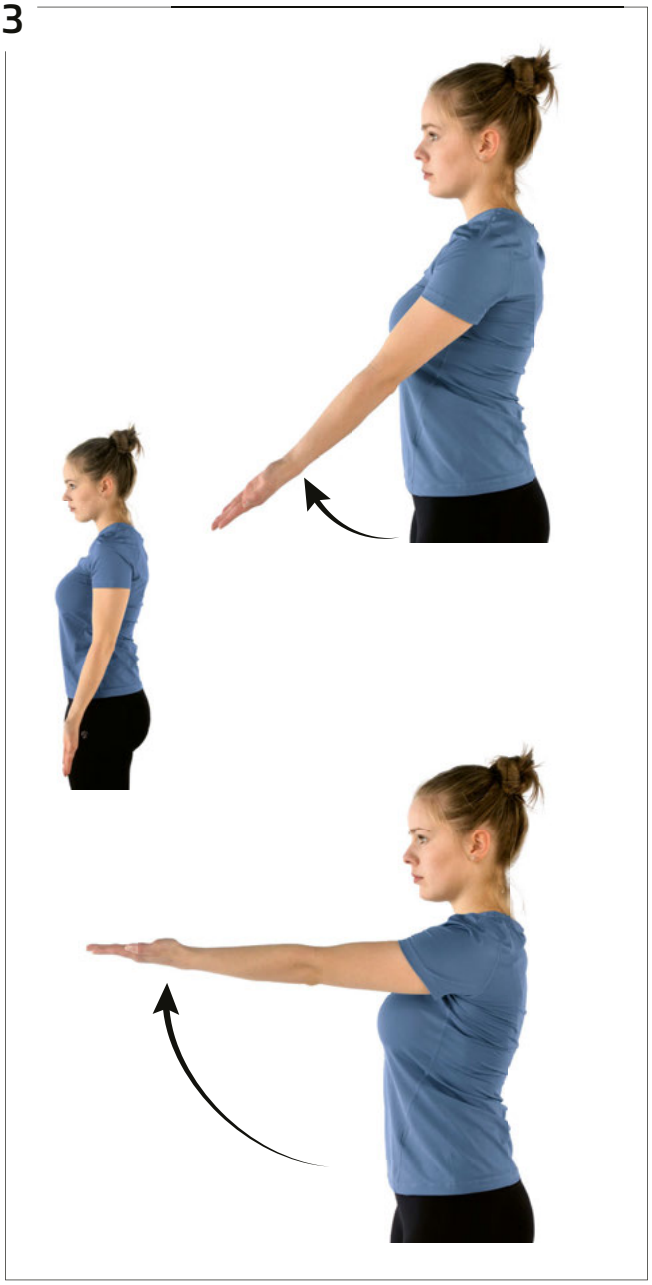
2



Übung 2 — Armhebung/Elevation
Im aufrechten Stand heben Sie den Arm bis 90° an. Heben Sie den Arm so weit wie möglich weiter nach oben an.

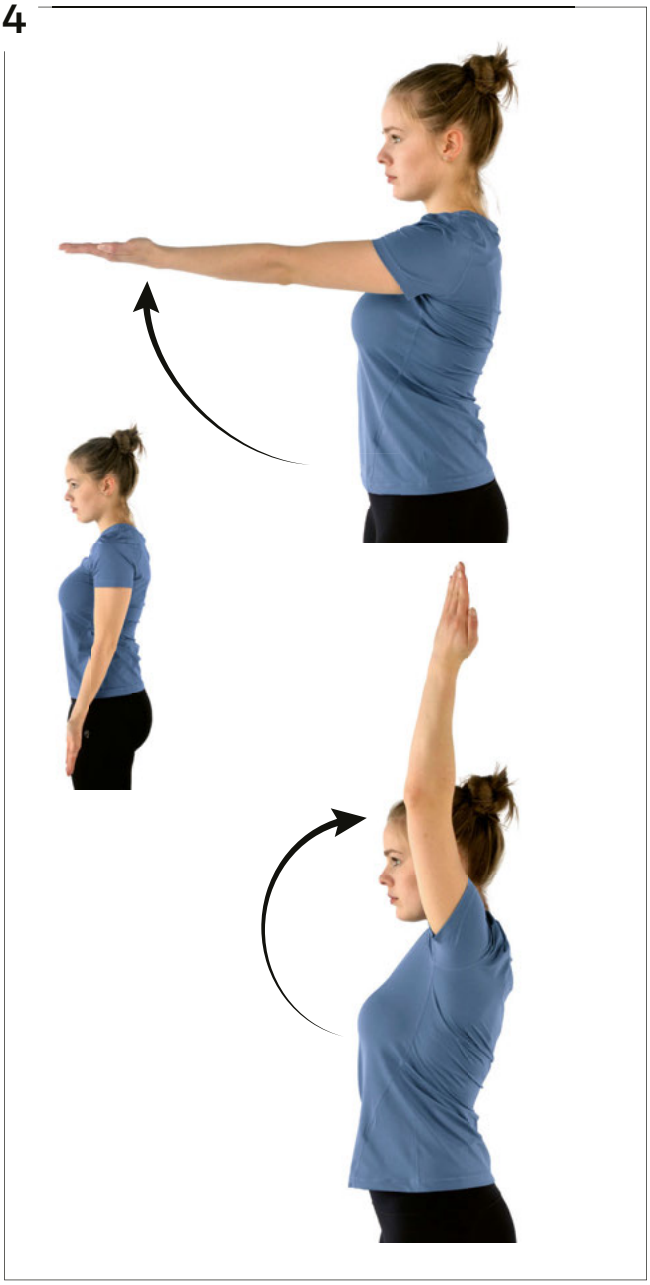
Ziel: Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern

3



Übung 3 — Armhebung/Elevation
Im aufrechten Stand drehen Sie den Unterarm nach außen, die Handinnenfläche zeigt nach oben. Heben Sie den Arm nach vorne und dann weiter bis 90° an.

4



Übung 4 — Armhebung/Elevation
Im aufrechten Stand drehen Sie den Unterarm nach außen, die Handinnenfläche zeigt nach oben. Heben Sie den Arm bis 90° und dann so weit wie möglich weiter an.

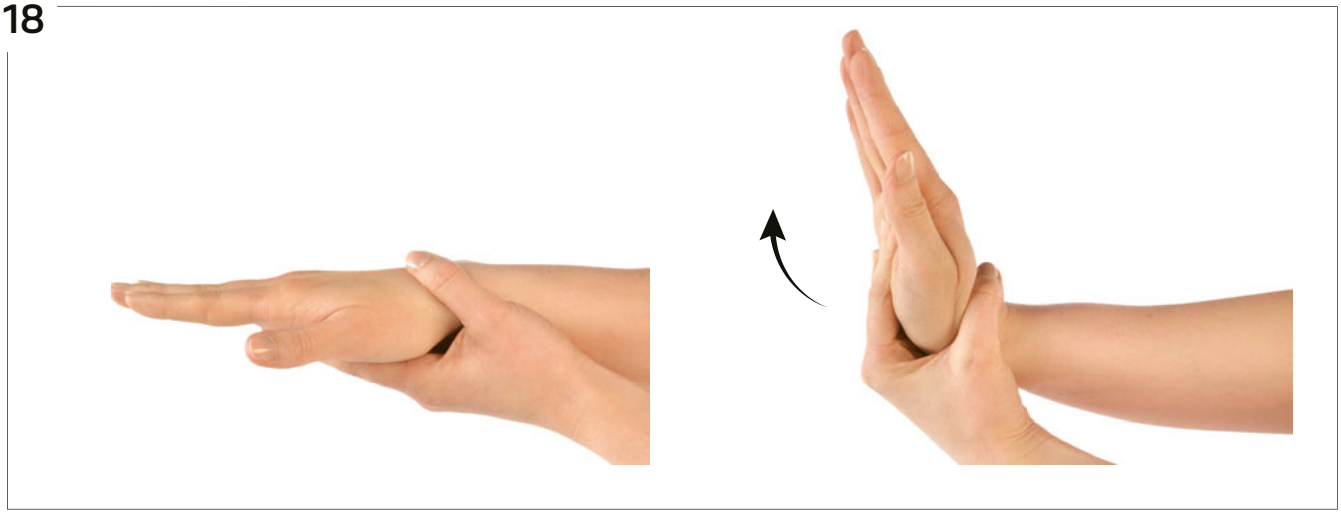
Ziel: Beweglichkeit des Handgelenks verbessern

17



Übung 17 — Passive Beugung
Halten Sie das Handgelenk in einer Neutralstellung. Umgreifen Sie Ihr Handgelenk mit der anderen Hand und bewegen Sie es passiv in die Beugung.

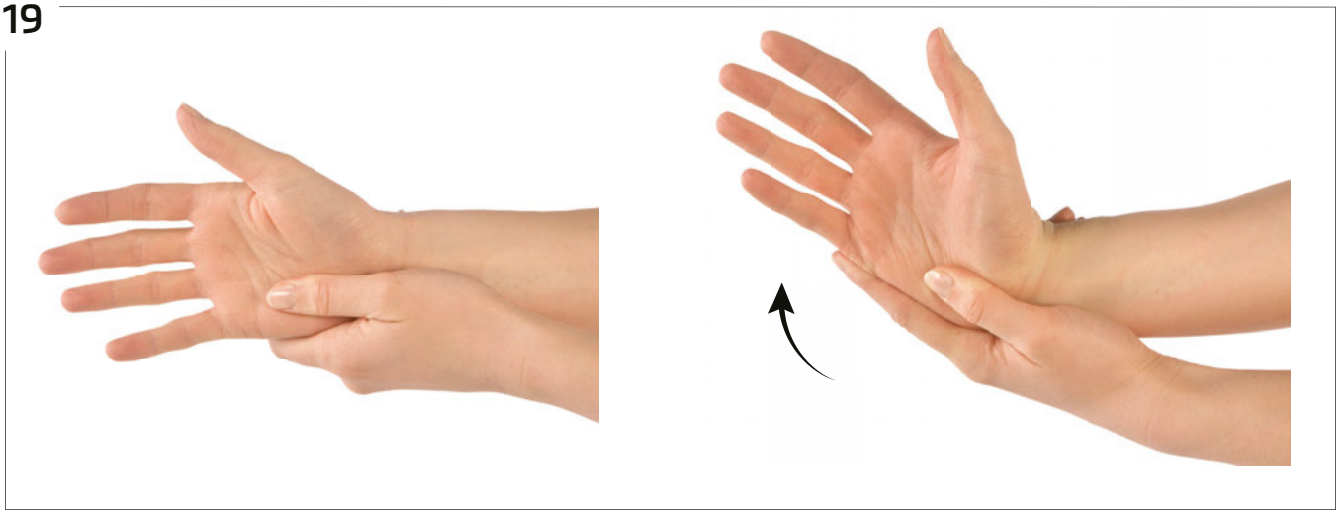
18



Übung 18 — Passive Streckung
Halten Sie das Handgelenk in einer Neutralstellung. Umgreifen Sie Ihr Handgelenk mit der anderen Hand und ziehen Sie es passiv in die Streckung.

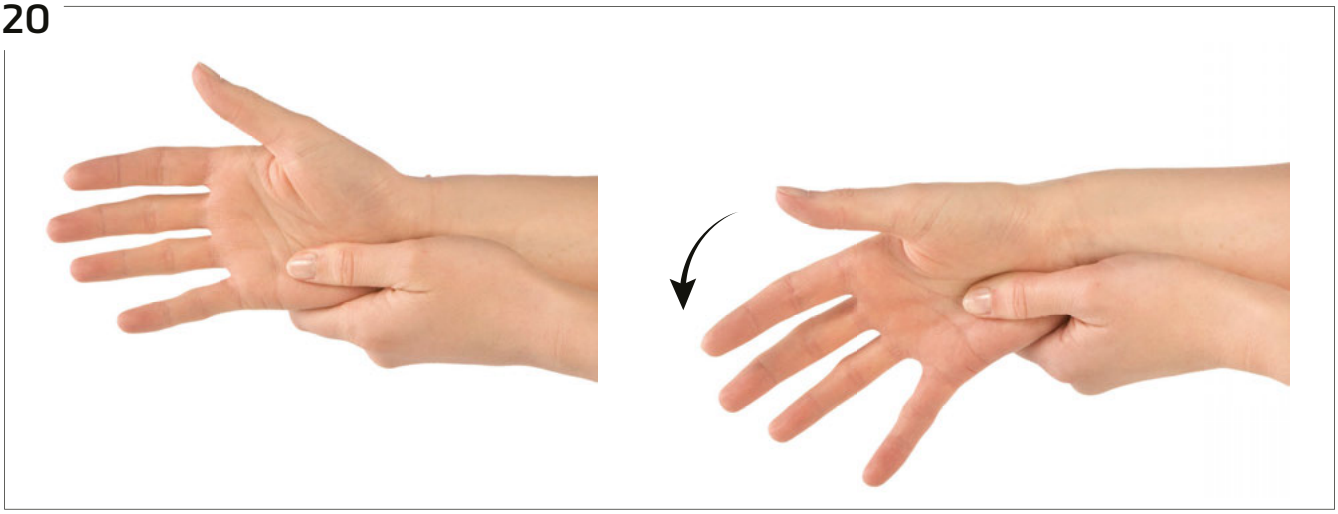
Ziel: Beweglichkeit des Handgelenks verbessern

19



Übung 19 — Passive seitliche Bewegung nach oben
Halten Sie das Handgelenk in einer Neutralstellung. Umgreifen Sie Ihr Handgelenk mit der anderen Hand und bewegen Sie es passiv zum Daumen hin hoch.

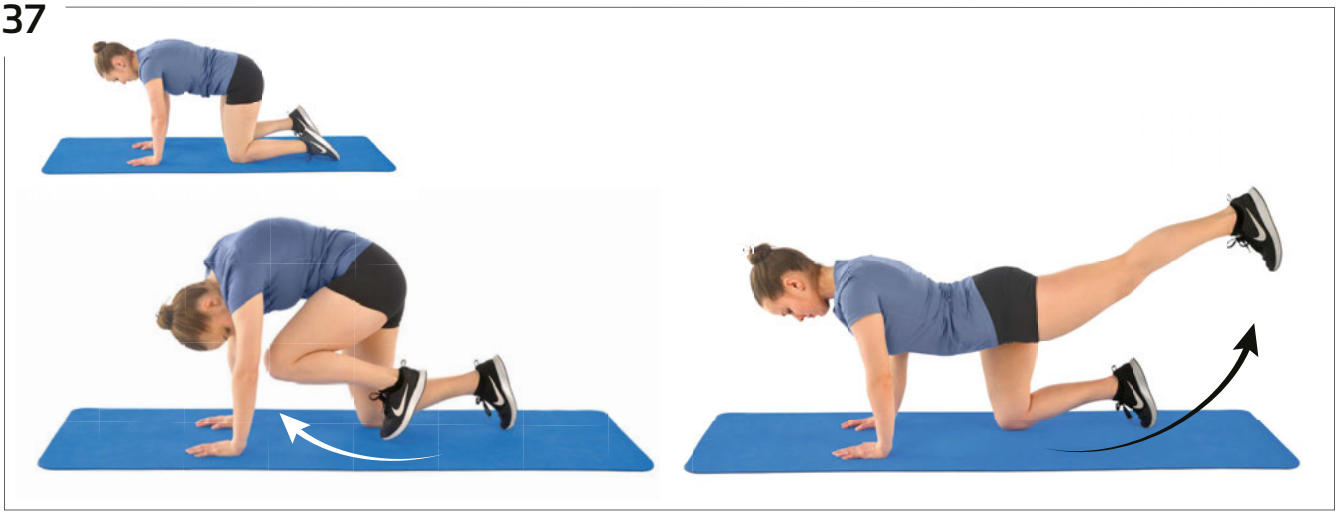
20



Übung 20 — Passive seitliche Bewegung nach unten
Halten Sie das Handgelenk in einer Neutralstellung. Umgreifen Sie Ihr Handgelenk mit der anderen Hand und bewegen Sie es passiv zur Kleinfingerseite.

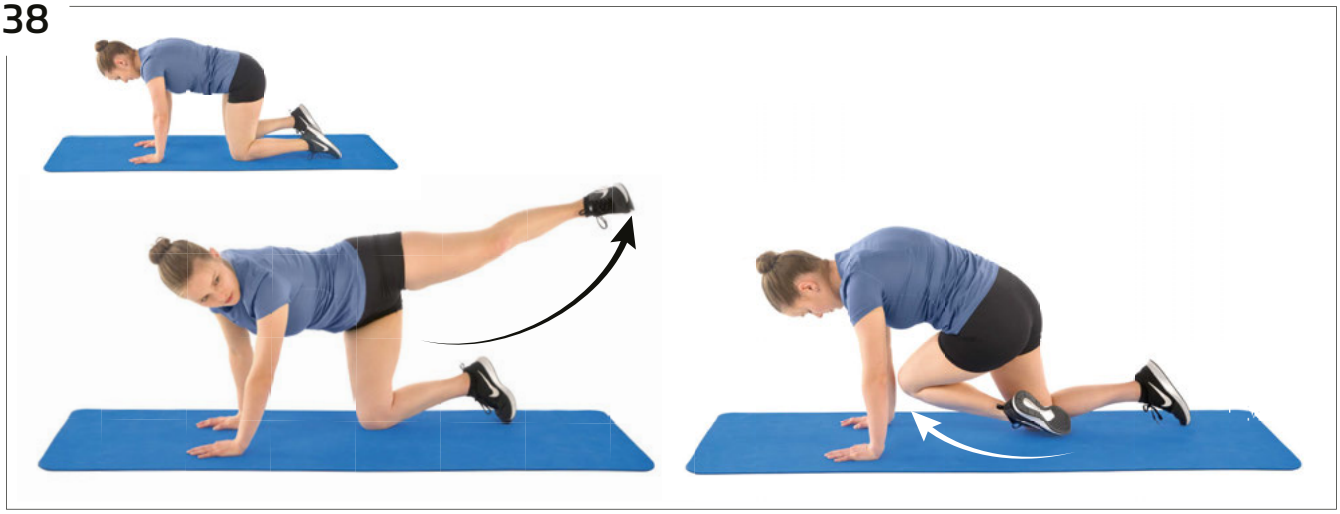
Ziel: Rückenstrecker kräftigen

37



Übung 37 — Beinbeugung und -streckung im Vierfüßlerstand
Im Vierfüßlerstand beugen Sie ein Bein so weit wie möglich an und ziehen es in Richtung Brustkorb, der Rücken ist rund. Dann strecken Sie das Bein nach hinten-oben, die Wirbelsäule ist gestreckt. Heben Sie das Bein weit ab.

38



Übung 38 — Beinbeugung und -streckung im Vierfüßlerstand mit Beckendrehung
Im Vierfüßlerstand strecken Sie das Bein nach hinten-oben und drehen das Becken nach oben. Beugen Sie das Bein, drehen Sie das Becken nach unten-innen und ziehen Sie das Knie in Richtung Brustkorb.

Ziel: Rückenstrecker kräftigen

39



Übung 39 — In Bauchlage Arme und Brustbein leicht anheben
In Bauchlage strecken Sie die Arme nach vorne und legen sie ab.
Heben Sie die Arme und das Brustbein leicht an.

40



Übung 40 — In Bauchlage Arme und Brustkorb weit nach oben abheben
In Bauchlage strecken Sie die Arme nach vorne und legen sie ab.
Heben Sie die Arme und den Brustkorb so weit wie möglich an.

Ziel: LWS-Beweglichkeit verbessern

5



Übung 5 — Seitneigung der LWS trainieren
Im aufrechten Stand führen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf. Spreizen Sie das Bein weit ab und ziehen Sie das Becken seitlich hoch. Dann lassen Sie es langsam wieder absinken.

6



Übung 6 — Seitneigung der LWS trainieren
Im aufrechten Stand führen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf. Neigen Sie den Oberkörper weit zur Seite, bis Sie eine seitliche Dehnung spüren. Danach richten Sie sich wieder auf.

Ziel: LWS-Beweglichkeit verbessern

7



Übung 7 — Beugung der LWS trainieren
Aus aufrechtem Stand neigen Sie den Oberkörper weit nach vorne und greifen in Richtung Ihrer Füße. Danach richten Sie sich wieder auf.

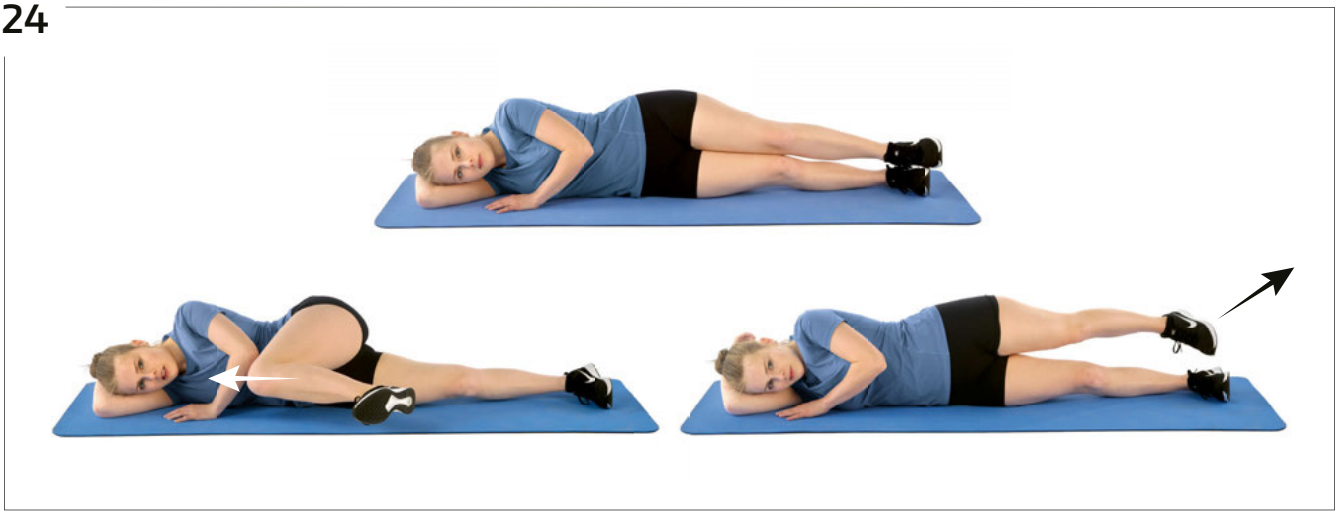
8



Übung 8 — Streckung der LWS trainieren
Im aufrechten Stand strecken Sie die Arme nach oben und neigen den Oberkörper weit nach hinten. Danach richten Sie sich wieder auf.

Ziel: Beweglichkeit im Hüftgelenk verbessern

24



Übung 24 — Streckung und Beugung im Hüftgelenk
In Seitlage sind die Beine ausgestreckt.
Beugen Sie das obere Bein weit in Richtung Brust an. Strecken Sie es dann weit nach unten-hinten.

25



Übung 25 — Drehung im Hüftgelenk trainieren
In Bauchlage beugen Sie das Knie der betroffenen Seite. Bewegen Sie den Unterschenkel/Fuß nach innen, dann nach außen. Wiederholen Sie diese Bewegungen.

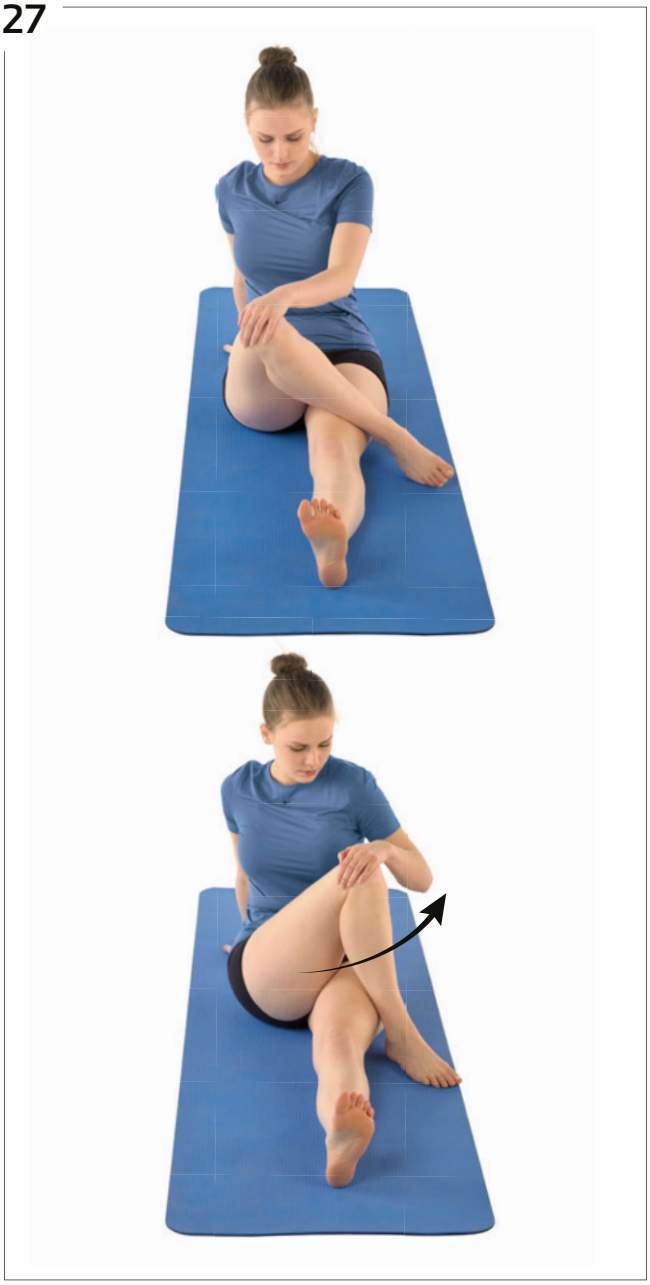
Ziel: Beweglichkeit im Hüftgelenk verbessern

26



Übung 26 — Drehung im Hüftgelenk
In Rückenlage sind die Beine gestreckt. Drehen Sie die Beine wechselweise nach außen und nach innen. Wiederholen Sie diese Bewegungen.

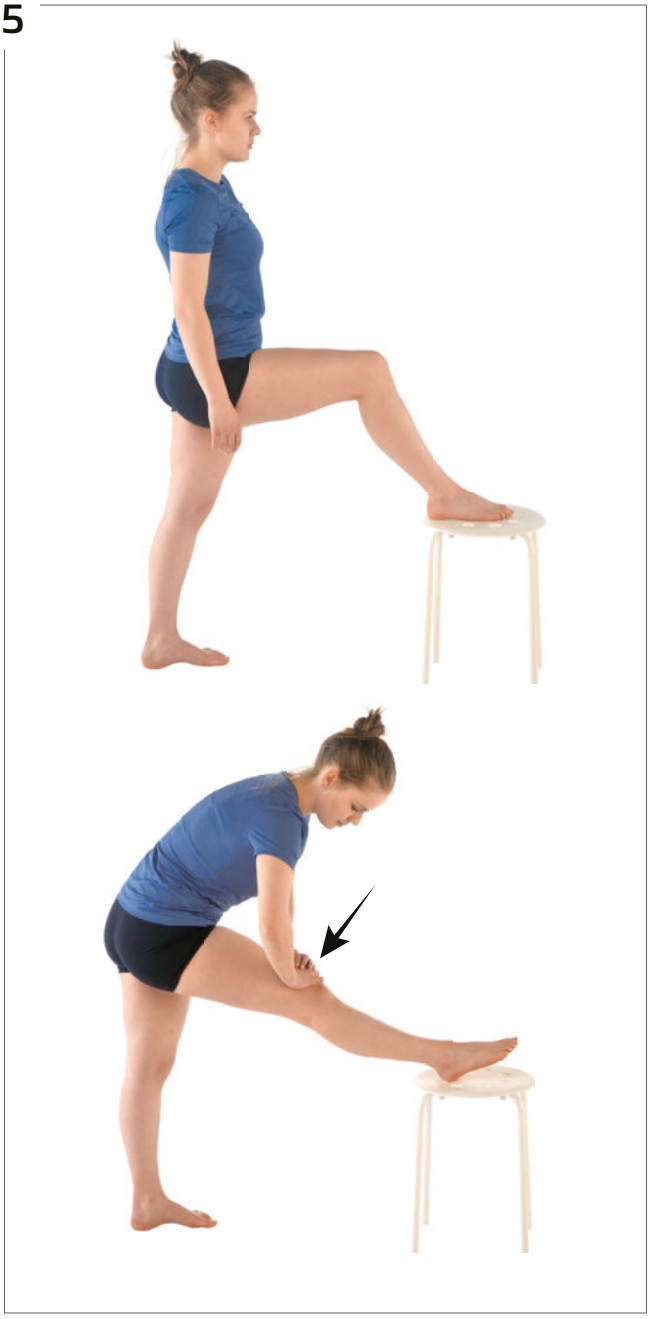
27



Übung 27 — Gleitfähigkeit des Ischiasnervs verbessern
Im Sitz auf dem Boden sind die Beine ausgestreckt. Setzen Sie den Fuß über das andere Bein. Ziehen Sie das Knie mit der Hand nach innen-oben.

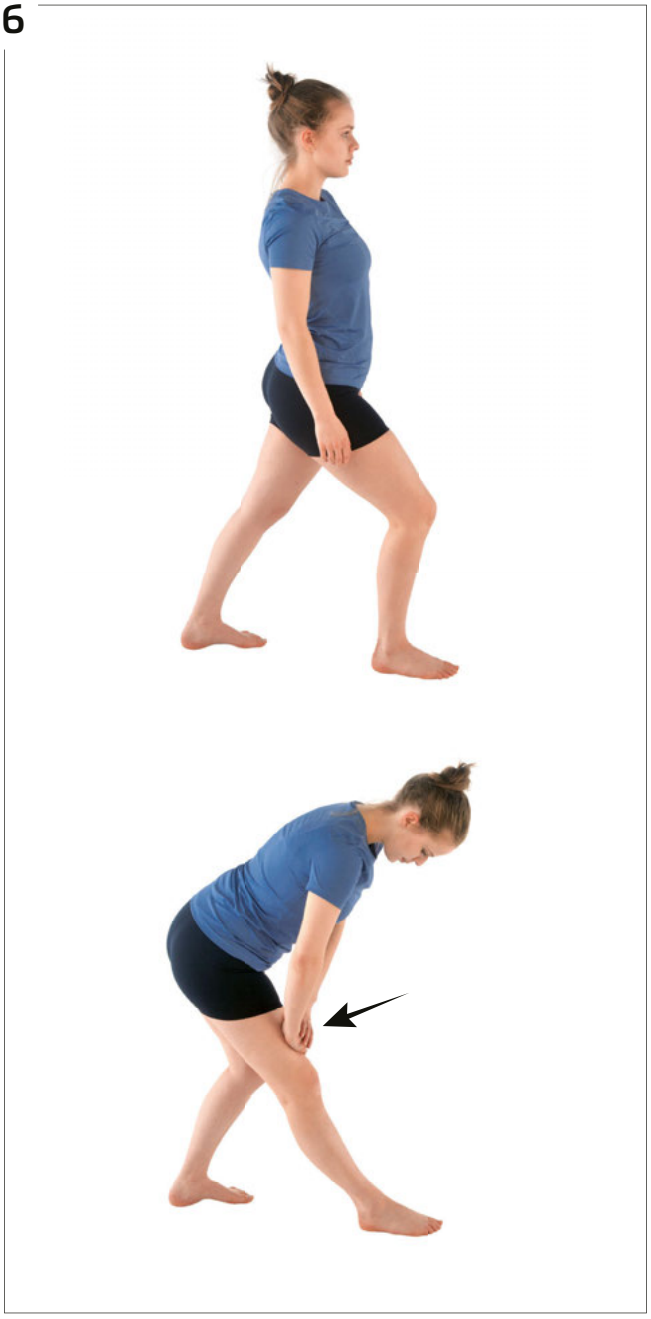
Ziel: Beweglichkeit des Knies verbessern

5



Übung 5 — Kniestreckung
Stellen Sie den Fuß auf einen Hocker. Drücken Sie den Oberschenkel/das Knie nach unten, sodass das Knie gestreckt wird.

6



Übung 6 — Kniestreckung
Gehen Sie in eine Schrittstellung, sodass das Knie leicht gebeugt ist. Drücken Sie bei nach vorne geneigtem Oberkörper den Oberschenkel/das Knie nach hinten, sodass das Knie gestreckt wird.

Ziel: Beweglichkeit des Knies verbessern

7



Übung 7 — Kniestreckung
Gehen Sie in eine Schrittstellung, sodass das betroffene Bein hinten steht und das Knie leicht gebeugt ist.
Drücken Sie das Knie nach hinten durch, sodass das Knie gestreckt wird.

8



Übung 8 — Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen
Im aufrechten Stand beugen Sie das Knie bestmöglich an.
Beugen Sie das Knie maximal an, indem Sie den Fuß ans Gesäß ziehen.

Ziel: Beweglichkeit im Sprunggelenk verbessern

9



Übung 9 — Auf dem Fußaußenrand stehen, Supination
Der betroffene Fuß steht flach auf dem Boden. Heben Sie den Fußinnenrand an, sodass Sie nur noch mit dem Fußaußenrand Bodenkontakt haben.

10



Übung 10 — Auf dem Fußinnenrand stehen, Pronation
Der betroffene Fuß steht flach auf dem Boden. Heben Sie den Fußaußenrand an, sodass Sie nur noch mit dem Fußinnenrand Bodenkontakt haben.

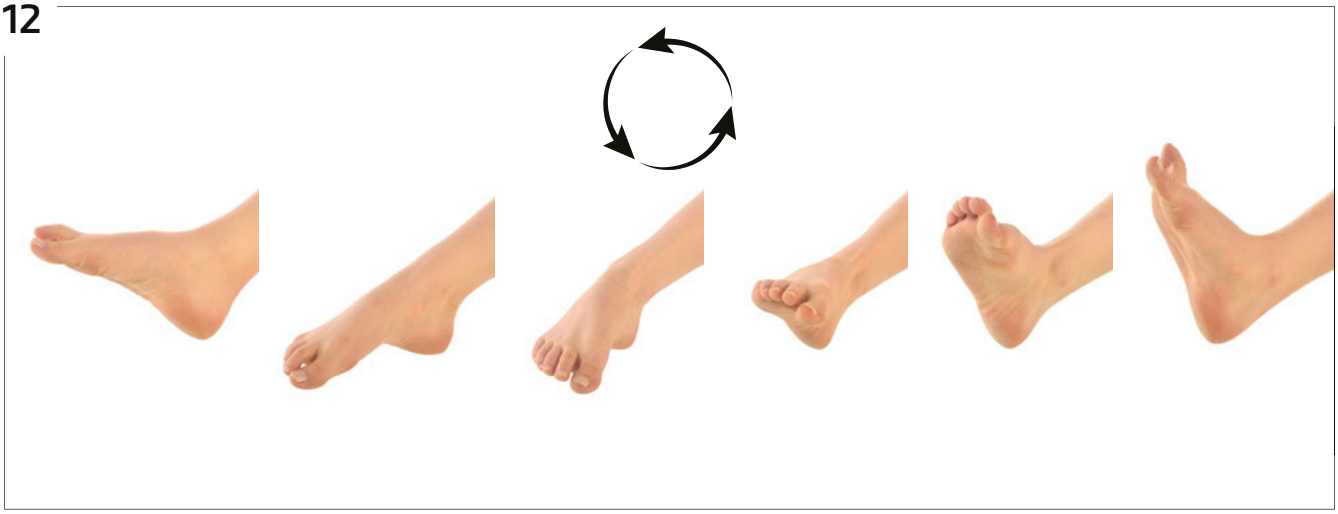
Ziel: Beweglichkeit im Sprunggelenk verbessern

11



Übung 11 — Abrollphasen des Fußes
Setzen Sie den Fuß mit dem äußeren Rand der Ferse auf den Boden auf. Rollen Sie über den Fußaußenrand nach vorne hin ab. Beenden Sie das Abrollen des Fußes, indem Sie sich über den Großzehballen abdrücken.

12



Übung 12 — Kreisende Bewegung mit dem Fuß
Der Fuß sollte im Sitz oder Stand frei beweglich sein.
Machen Sie mit dem Fuß kreisende Bewegungen im Spunggelenk. Variieren Sie die Richtung.