

Übungsprogramm zur Mobilisation der unteren Extremität

1. Übungen im Stand

allgemein

Bei Übungen im freien Stand ist es hilfreich etwas zum Abstützen zu haben (Stuhllehne o.ä.) bzw. mit den Augen einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand zu fixieren um das Gleichgewicht besser halten zu können.

1.1 Pendelbewegung

- Stand mit aufrechtem Oberkörper (ggf. Aufrichtung der Brustwirbelsäule)
- das Becken durch Anspannen der Bauchmuskeln stabilisieren
- das Standbein hat eher Tendenz zur minimalen Beugung im Knie und ist nicht durchgestreckt
- das gestreckte Bein langsam und locker vor und zurückschwingen
- beim Zurückschwingen darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen



1.2 seitliches Wegführen

Ausgangsstellung wie oben beschrieben



das gestreckte Bein zur Seite wegführen und wieder zum Körper heranziehen



1.3 kombinierte Knie- und Hüftgelenksbewegung

- Ausgangsstellung wie oben



- das Knie achsengerecht (Fuss, Knie und Hüftgelenk bilden eine Linie) nach oben ziehen und dann nach Hinten weg strecken
- bei der Streckbewegung darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen



1.4 Kreisbewegung der Hüfte mit getrecktem Bein

Ausgangsstellung wie oben



das gestreckte Bein abwechselnd in beide Richtungen kreisen



mit kleinen Kreisen beginnen und dann grösser werden



1.5 Kreisbewegung der Hüfte mit gebeugtem Knie

Ausgangstellung wie oben



das Knie im rechten Winkel anwinkeln und dann in der Hüfte nach aussen wegdrehen und wieder heranführen



2. Übungen im Sitz

2.1 Sprunggelenkmobilisation

hüftbreiter Sitz auf Stuhl oder Bettkante mit aufrechtem Oberkörper

die Füße auf die Zehenspitzen stellen und dann auf die Ferse gleichzeitig und später im Wechsel



2.2 Kniemobilisation Beugung und Streckung

Sitz wie oben

im Wechsel das Kniegelenk strecken und wieder beugen
zur Kräftigung kann das gestreckte Knie auch für einige Sek. Werden



2.3 Wischbewegung

Sitz wie oben
eventuell Tuch unter den Fuss legen



den Fuss nach vorn schieben und wieder heranziehen ohne dabei den Kontakt zum Boden zu verlieren



2.4 Wischbewegung in die Rotation

Sitz wie oben
eventuell Tuch unter den Fuss legen



den Fuss nach aussen und innen drehen und das Knie dabei stabil halten (Drehung geschieht im Knie)



2.5 seitliches Wegführen

Sitz wie oben



das im Knie gebeugte Bein zur Seite wegführen und wieder heranziehen

