

Bitte ankreuzen

1



### AUF DER STELLE GEHEN

– Stabilisation

- Rumpfspannung aufbauen
- Handrücken auf die Unterlage drücken
- die Füße im Wechsel anheben

2



### UNTERSCHENKEL HEBEN

– Aktivierung vorderer Oberschenkel

- Füße hüftbreit aufstellen
- den Unterschenkel des operierten Beins heben und senken

3



### V-ÜBUNG

– Aktivierung vorderer/ seitlicher Oberschenkel

- Operiertes Bein abwechselnd mit der Ferse voran nach innen oben und nach außen oben heben

4



### SEITHEBER

– Aktivierung seitlicher Oberschenkel

- Hüfte und Knie leicht anbeugen
- Becken und Rumpf stabil halten
- operiertes Bein anheben und absenken
- Ferse führt die Bewegung an

Variation:

---

5



### DIAGONALER BEINHEBER

– Aktivierung seitlicher Oberschenkel

- das operierte gestreckte Bein auf die Fersenaußenkante aufstellen
- gestreckt nach innen oben heben und senken

6



### TRANSFER SITZ-STAND

– Aktivierung vorderer Oberschenkel/Gesäß

- beide Füße parallel, hüftbreit aufstellen
- beide Füße gleichmäßig belasten
- ohne Schwung aufstehen, kurz im Stand verweilen
- langsam und kontrolliert wieder in den Sitz kommen

Variation:

---

7



### RADFÄHRER – Mobilisation

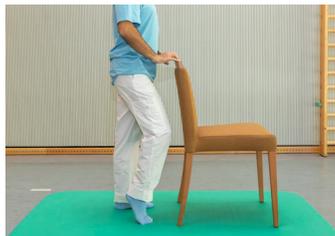
- Mit dem operierten Bein

vorwärts

rückwärts

Fahrrad fahren

8



### FERSENHEBER

– Aktivierung Wade

- Fersen abwechselnd anheben
- Die Fußspitze bleibt dabei am Boden

Variation:

beide Fersen gleichzeitig heben

9



### GEWICHTSVERLAGERUNG IN SCHRITTSTELLUNG

– Stabilisation

- operiertes, gestrecktes Bein steht vorne
- beide Fußspitzen sind nach vorne gerichtet
- Gewicht abwechselnd nach vorne und hinten verlagern

10



## GEWICHTSVERLAGERUNG IN LEICHTER BEUGE

– Stabilisation

- Knie sind leicht gebeugt und stehen direkt über den Fußgelenken
- Gewicht im Wechsel auf Fußspitzen und in Richtung der Fersen verlagern

11



## AUSFALLSCHRITT

– Aktivierung gesamter Oberschenkel/Gesäß

- Schrittstellung, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilen
- beide Knie beugen
- Fußspitzen zeigen nach vorne

Variation:

---

12



## EINBEINSTAND

– Stabilisation

- Einbeinstand auf dem operierten Bein

Variation:

---