

Bitte ankreuzen



FUSSPUMPE IM SITZ
– Mobilisation

- Füße hüftbreit aufstellen
- im Wechsel Fußspitzen und Fersen anheben

Variation: gegengleich



FUSS HEBEN – Aktivierung
vorderer Oberschenkel

- Füße hüftbreit aufstellen
- Knie des operierten Beins strecken, dabei den Fuß abheben und die Fußspitze ranziehen



GEHEN IM SITZ
– Aktivierung gesamtes Bein

- Füße hüftbreit aufstellen
- Fußspitzen hochziehen
- abwechselnd auf den Fersen nach vorne und hinten gehen



TRANSFER SITZ-STAND
– Aktivierung vorderer
Oberschenkel/Gesäß

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



**GEWICHTSVERLAGERUNG
IN SCHRITTSTELLUNG**
– Stabilisation

- vorderes Bein strecken
- beide Fußspitzen nach vorne richten
- Gewicht abwechselnd nach vorne und hinten verlagern



**SEITLICHE
GEWICHTSVERLAGERUNG**
– Stabilisation

- Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen
- abwechselnd von rechts nach links verlagern



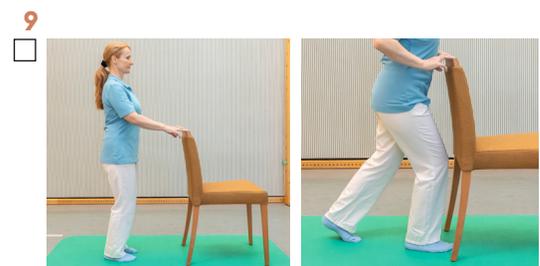
VORWÄRTS TIPPEN
– Stabilisation

- Stand mit geschlossenen Füßen
- im Wechsel die Fußspitzen nach vorne tippen und zurückstellen
- Becken waagrecht halten
- Fußspitzen sind nach vorne gerichtet



SEITLICH TIPPEN
– Stabilisation

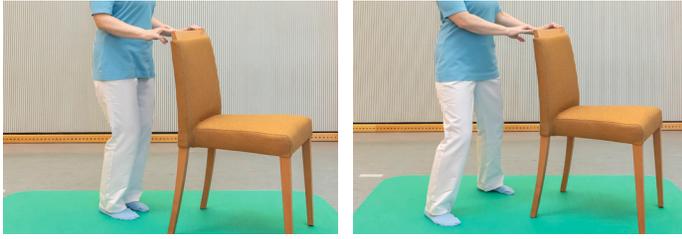
- Stand mit geschlossenen Füßen
- im Wechsel die Fußspitzen zur Seite tippen und zurückstellen
- Becken waagrecht halten
- Fußspitzen sind nach vorne gerichtet



SCHRITT NACH VORNE
– Stabilisation

- Stand mit geschlossenen Füßen
- im Wechsel Schritt nach vorne mit Verlagerung des kompletten Körpergewichts

10



SEITSCHRITT – Stabilisation

- Stand mit geschlossenen Füßen
- im Wechsel Schritt zur Seite mit Verlagerung des kompletten Körpergewichts

11



ZEHENSPIITZENSTAND – Stabilisation

- Füße hüftbreit aufstellen
- Gewicht auf Zehenspitzen verlagern

12



WAHRNEHMUNG – Stabilisation

- Hände griffbereit über die Stuhllehne
- Füße stehen hüftbreit oder geschlossen
- Augen schließen

13



LIEGESTÜTZ AN DER WAND – Ganzkörperaktivierung

- beide Füße stehen parallel und hüftbreit
- beide Handflächen auf Brusthöhe, schulterbreit an die Wand legen
- Gesäß und Rumpf anspannen
- beide Ellenbogen strecken und beugen



14



„ABFANGEN“ AN DER WAND – Ganzkörperaktivierung

- beide Füße stehen parallel und hüftbreit
- beide Handflächen auf Brusthöhe schulterbreit an die Wand legen
- leicht von der Wand abdrücken und wieder abfangen