

Bitte ankreuzen

1



FUSSPUMPE
– Mobilisation

- Fußspitzen im Wechsel ranziehen und wegstrecken

2



BEINE RAUSSCHIEBEN
– Mobilisation

- Fußspitzen ranziehen, Knie durchdrücken
- Fersen im Wechsel nach unten schieben
- Bein verlängern

3



BEUGEN UND STRECKEN
– Mobilisation / Aktivierung gesamter Oberschenkel

- operiertes Bein beugen und strecken, die Ferse dabei auf der Unterlage schleifen lassen

4



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG I
– Ganzkörperaktivierung

- Fußspitzen ranziehen, Knie durchdrücken, Gesäß anspannen, Schulterblätter und Handrücken in die Unterlage drücken

5



BECKENSCHAUKEL
– Mobilisation

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- im Wechsel das Becken nachhinten kippen, bis die Lendenwirbelsäule auf der Unterlage aufliegt und wieder lösen



6



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG II
– Ganzkörperaktivierung

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Fersen in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen
- Becken in Mittelposition
- Handrücken in die Unterlage drücken

7



KNIE STRECKEN
– Aktivierung vorderer Oberschenkel

- nicht operiertes Bein aufstellen
- operiertes Bein liegt auf einer Handtuchrolle
- Kniekehle in die Handtuchrolle reindrücken

8



HÜFTÖFFNUNG
– Mobilisation

- nicht operiertes Bein aufstellen
- operiertes Bein liegt gestreckt auf der Unterlage
- Fußspitze des operierten Beins ranziehen, Knie und unteren Rücken flach auf die Unterlage drücken

Variation:

9



KNIEHEBER

– Aktivierung vorderer Oberschenkel

- beide Füße hüftbreit aufstellen
- operiertes Bein gebeugt anheben und wieder abstellen

10



BODENWISCHER

– Aktivierung gesamter Oberschenkel

- Füße hüftbreit aufstellen
- operiertes Bein strecken und beugen
- Fuß schleift über den Boden

11



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG IM SITZ I

– Aktivierung gesamter Oberschenkel/Gesäß

- beide Füße hüftbreit aufstellen
- Füße in den Boden drücken und Gesäß anspannen

Variation:

12



FUSSPUMPE IM SITZ

– Mobilisation

- Füße hüftbreit aufstellen
- im Wechsel Fußspitzen und Fersen anheben

Variation: gegengleich

13



FUSS HEBEN

– Aktivierung vorderer Oberschenkel

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

14A



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG IM SITZ II

– Aktivierung gesamter Oberschenkel/Gesäß

- beide Füße hüftbreit aufstellen
- Füße in den Boden drücken und Gesäß anspannen
- Hände drücken von innen gegen die Oberschenkel

14B



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG IM SITZ II

– Aktivierung gesamter Oberschenkel/Gesäß

- Hände drücken von außen gegen die Oberschenkel

15



SEITLICHE GEWICHTSVERLAGERUNG

– Stabilisation+

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

16



GEWICHTSVERLAGERUNG IN SCHRITTSTELLUNG

– Stabilisation

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