

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
– Ganzkörperaktivierung

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

5



KNIE STRECKEN
– Aktivierung vorderer Oberschenkel

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

6



KNIE STRECKEN + FUSS HEBEN
– Aktivierung vorderer Oberschenkel

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

7



HACKE / SPITZE
– Mobilisation

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- im Wechsel auf die Fußspitzen und Fersen stellen

8



SEITLICHES SCHIEBEN
– Aktivierung seitlicher Oberschenkel

- beide Fußspitzen zeigen zur Decke
- operiertes Bein mit schleifender Ferse zur Seite schieben

9



FUSSPUMPE IM SITZ

– Mobilisation

- Füße hüftbreit aufstellen
- im Wechsel Fußspitzen und Fersen anheben

Variation: gegengleich

10



BODENWISCHER

– Aktivierung gesamter Oberschenkel

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

Variation: „Fußraupe“

11



GEHEN IM SITZ

– Aktivierung gesamtes Bein

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

12



FUSS HEBEN

– Aktivierung vorderer Oberschenkel

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

13



SEITLICHER BODENWISCHER

– Aktivierung seitlicher Oberschenkel

- nicht operiertes Bein aufstellen
- operiertes, gestrecktes Bein mit schleifender Ferse seitlich nach rechts und links bewegen
- Fußspitze zeigt zur Decke

14



REGENBOGEN

– Aktivierung vorderer/ seitlicher Oberschenkel

- nicht operiertes Bein aufstellen
- operiertes, gestrecktes Bein im Wechsel mit der Ferse im Bogen nach rechts und links tippen

15



AUFBAU FUSSGEWÖLBE

– Aktivierung Fußgewölbe/Wade

- Füße hüftbreit aufstellen
- Ferse, Großzehen- und Kleinzehenballen berühren gleichmäßig den Boden und bewegen sich aufeinander zu
- Zehen nicht krallen

16



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG IM SITZ

– Aktivierung gesamter Oberschenkel/Gesäß

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