

Treppensteigen mit Unterarmgehstützen



Hilfsmittel

- Strumpfanziehhilfe, Greifzange und langer Schuhlöffel können hilfreich sein, wenn das Anziehen von Schuhen und Strümpfen schwer fällt
- Unterarmgehstützen oder ein Rollator unterstützen das Gangtraining und die Sicherheit beim Gehen

Bei Bedarf werden wir Sie mit diesen Hilfsmitteln versorgen.

Mitbringen/Packliste

Bitte bringen Sie vorhandene Hilfsmittel mit, denken Sie auch an Hörgeräte und Brille.

Sehr wichtig sind feste, geschlossene, nicht zu eng sitzende Schuhe zum reinschlüpfen. Tragen Sie **bequeme Kleidung** (Hausanzug/Jogginganzug).

Kontakt

Abteilung für Physio-/Ergotherapie
Klinikum Bielefeld
Teutoburger Str. 50
33604 Bielefeld

Dorothea Waldeyer
Abteilungsleitung Physio-/Ergotherapie
Leitung Physio-/Ergotherapie Standort Rosenhöhe
E-Mail: dorothea.waldeyer@klinikumbielefeld.de

Kristina Kollmeier
Leitung Physio-/Ergotherapie Standort Halle (Westf.)
E-Mail: kristina.kollmeier@klinikumbielefeld.de

Uta Knieps
Leitung Physio-/Ergotherapie Standort Mitte
E-Mail: uta.knieps@klinikumbielefeld.de

Impressum

Klinikum Bielefeld gem.GmbH
Teutoburger Str. 50 – 33604 Bielefeld
www.klinikumbielefeld.de

Inhalt: Team Physio-/Ergotherapie, Marlene Flöttmann
Fotos: Steffi Behrmann, Uta Knieps
Layout: screen concept - runge
Stand: 11.02.2021

Fast Track – Schneller aufwärts

Mit diesem Flyer unterstützen wir Sie bei der Vorbereitung auf Ihr neues Hüft- oder Kniegelenk



Anleitung Eigentaining

Übungsintensität: 3 Sätze mit jeweils 5 Wiederholungen

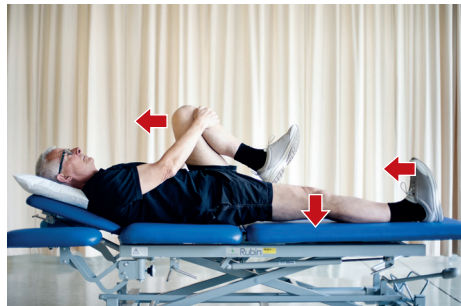
Tipp: Achten Sie bei der Ausführung der Übungen auf das Tempo und die Atmung.



Knie- und Hüftstreckung (Extension)

1. „Grundspannung“:

- ziehen Sie den Vorfuß zur Nasenspitze hoch und drücken Sie die Kniekehle herunter
- halten Sie die Spannung für 20 sec. an mit 3 Wiederholungen



2. „Einseitige volle Streckung“:

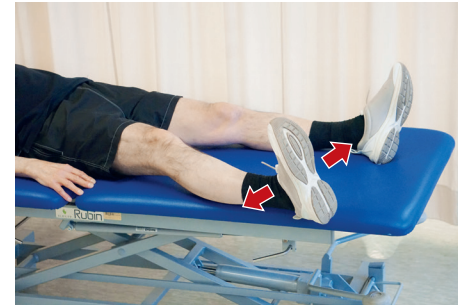
- nicht betroffenes Bein umfassen und an den Oberkörper heranziehen
- betroffenes Bein: ziehen Sie den Vorfuß zur Nasenspitze hoch und drücken Sie die Kniekehle herunter (halten Sie die Spannung für 20 sec.)



Brücke bauen (Bridging)

- Beine soweit wie möglich an das Gesäß heranziehen
- Füße hüftbreit positionieren, Arme liegen neben dem Körper
- das Becken nur soweit abheben, bis das Gesäß die Unterlage verlässt

Position kurz halten und das Becken anschließend erneut abheben.



Bein abspreizen (Abduktion)

- Grundspannung im betroffenen Bein aufbauen (siehe Übung Knie- und Hüftstreckung 1)
- führen Sie das Bein nach außen, achten Sie dabei darauf, dass die Zehenspitzen Richtung Decke zeigen (Abkippen des Beins nach außen vermeiden)
- führen Sie das Bein wieder zur Mitte zurück

Achtung: Grundspannung während der Übung halten, erst in der Pause lösen.



Quadrizeps

- sitzen Sie weit hinten auf einem Stuhl
- ziehen Sie den Vorfuß der betroffenen Seite zur Nasenspitze hoch
- heben Sie nun Ihren Unterschenkel in Verlängerung des Oberschenkels an
- halten Sie Ihren Rücken möglichst gerade
- senken Sie die Ferse langsam ab

Tipp: Variieren Sie dabei die Schnelligkeit Ihrer Bewegung.



Aufstehen

- sitzen Sie auf dem vorderen Drittel des Stuhls
- Füße zurücksetzen, sodass sie unter den Knien verschwinden
- verlagern Sie nun Ihr Gewicht nach vorne und strecken Sie die Knie, um in den aufrechten Stand zu gelangen
- setzen Sie sich anschließend wieder kontrolliert



Einbeinstand

- verlagern Sie das Gewicht auf das betroffene Bein
- setzen Sie das andere Bein vorne auf die Ferse und hinten auf die Zehenspitze im Wechsel auf

Versuchen Sie den Einbeinstand in den Alltag einzubinden. Stehen Sie z.B. während des Zähneputzens jeweils eine Minute auf dem linken und rechten Bein.