

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

für eine schnelle und effektive Rehabilitation nach Implantation eines Kunstgelenkes ist der unmittelbare Beginn gezielter Therapiemaßnahmen notwendig. Diese spielen für eine schnelle funktionelle Wiederherstellung und die Verbesserung der Qualität des Bewegungsmusters eine entscheidende Rolle.

Das Training sollten Sie bereits zwei Wochen postoperativ aufnehmen und parallel zu den Therapiemaßnahmen in der stationären oder ambulanten Rehabilitation starten. Damit eine optimale Versorgung nach stationärer Rehabilitation gewährleistet ist, ist ein Nachbehandlungsplan für die Rezeptierung der Physiotherapie durch den weiterbehandelnden Arzt auf Seite 2 dargestellt.

Diese Broschüre besteht aus 5 Wochentrainingsplänen, welche jeweils 2 Wochen durchgeführt werden sollten:

- Wochentrainingsplan Level 1: Trainingswoche 1 und 2
- Wochentrainingsplan Level 2: Trainingswoche 3 und 4
- Wochentrainingsplan Level 3: Trainingswoche 5 und 6
- Wochentrainingsplan Level 4: Trainingswoche 7 und 8
- Wochentrainingsplan Level 5: Trainingswoche 9 und 10

Nach der jeweiligen Übersicht über die Trainingstage mit den empfohlenen Übungen, finden Sie die einzelnen Übungen mit Bild und Text erklärt.

Die Übungsauswahl ist so gestaltet, dass keine Überlastung des Kunstgelenkes stattfinden kann. Führen Sie die Übungen, wie in den Übungsblättern dargestellt, durch und orientieren Sie sich an den Satz- und Wiederholungszahlen. Falls Sie bei einer der Übungen starke Schmerzen, starke Spannungsgefühle oder Blockaden verspüren, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Therapeuten oder Arzt, so dass die jeweilige Übungen angepasst, verändert oder durch eine ähnliche ersetzt werden kann.

Neben den ärztlichen Kontrolluntersuchungen empfehlen wir ca. zwölf Wochen postoperativ eine Nachsorgeuntersuchung an unserem Institut für Bewegungsanalyse und Sportmedizin, um bestehende muskuläre Defizite, Bewegungseinschränkungen und Abweichungen vom physiologischen Gangbild festzustellen und die individuelle Therapieplanung anzupassen. Wir bitten um Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 08821/777868 oder 771878. Sie erreichen uns auch unter der E-Mail Adresse: IBS@endogap.de.

Die Kosten der Untersuchung werden auf Anfrage bei Ihrer Krankenkasse ggf. gänzlich bzw. anteilig übernommen. Ein entsprechendes Formular stellen wir Ihnen gerne aus. Bei Privatversicherten erfolgt die Rechnungsstellung nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg in der Rehabilitation!

Mit freundlichen Grüßen,

Das Team der Sportmedizin

Optimale Versorgung nach stationärer Reha (Behandlungsblock/Rezeptkombination) mit Hüft- oder Knie-TEP Implantation

Behandlungsblock/ Rezeptkombination	Verordnung	Indikations- schlüssel	Verordnungs-menge	Heilmittel	Ergänzendes Heilmittel	Frequenz	Besonderheit
1	Erstverordnung	Ex3a	6	MT/KG	WT(Fango)/ET	2-3	
	Erstverordnung	Ly2a	6	MLD30		2-3	
2	Folgeverordnung	Ex3a	6	MT/KG	WT(Fango)/ET	2-3	
	Folgeverordnung	Ly2a	6	MLD30		2-3	
3	Folgeverordnung	Ex3d	6	D1		2-3	
4	Folgeverordnung	Ex3d	4	D1		2-3	
5	Folgeverordnung	Ex3a	6	KGG/MT/KG	WT(Fango)/ET	2-3	
	Folgeverordnung	Ly2a	6	MLD30		2-3	
6	Folgeverordnung	Ex3a	6	KGG/MT/KG	WT(Fango)/ET	2-3	
	Folgeverordnung	Ly2a	6	MLD30		2-3	
7	Verordnung außerhalb des Regelfalls	Ex3a	6	KGG/MT/KG	WT(Fango)/ET	2-3	Medizinische Begründung
	Folgeverordnung	Ly2a	6	MLD30		2-3	
8	Verordnung außerhalb des Regelfalls	Ex3a	Maximal 24 x bei Frequenz 2 x Woche Maximal 36 x bei Frequenz 3 x Woche	KGG/MT/KG	WT(Fango)/ET	2-3	Medizinische Begründung
	Verordnung außerhalb des Regelfalls	Ly2a	Maximal 24 x bei Frequenz 2 x Woche Maximal 36 x bei Frequenz 3 x Woche	MLD30		2-3	Medizinische Begründung
9 und folgende	Siehe oben	Siehe oben	Siehe oben	Siehe oben	Siehe oben	Siehe oben	längstens 6 Monate nach Akutereignis

Empfehlung niedergelassene Kollegen (Wirtschaftlichkeitsprüfung):

- Rezeptempfehlung siehe oben
- es müssen immer **zwei ICD10-Codes** auf der Verordnung stehen z. B. **Z98.8 und Z96.64** oder **Z98.8 und Z96.65**

Wochenplan Level 1 – Trainingswoche 1 und 2

Tag 1/Tag 8:

Mobilisation:

Knie- und Hüftstreckung	1x 15 Wdh auf OP Seite
Wischer Knie	1x 15 Wdh auf OP Seite
Wischer Hüfte	1x 15 Wdh auf OP Seite
Beckenschaukel im Sitzen	1x 15 Wdh

Dehnung:

Dehnen Hüftbeuger und Wade im Stehen	2x 30 Sek bds.
Dehnen der Oberschenkelrückseite im Sitzen	2x 30 Sek bds.
Dehnen Adduktoren in Rückenlage	2x 30 Sek

Kraft:

Wadenpumpe	3x 15 Wdh
sitzende Muschel	3x 15 Wdh
Kniebeugung	3x 15 Wdh auf OP Seite

Tag 2/Tag 9:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last für 10 Minuten oder Gehen mit Stöcken.

Beinachse:

Kniebeugen mit Festhalten	3x 15 Wdh
---------------------------	-----------

Rumpfstabilität:

Käfer leicht	3x 5 Wdh bds.
--------------	---------------

Tag 3/Tag 10:

Mobilisation:

Knie- und Hüftstreckung	1x 15 Wdh auf OP Seite
Wischer Knie	1x 15 Wdh auf OP Seite
Wischer Hüfte	1x 15 Wdh auf OP Seite
Beckenschaukel im Sitzen	1x 15 Wdh

Dehnung:

Dehnen Hüftbeuger und Wade im Stehen	2x 30 Sek bds.
Dehnen der Oberschenkelrückseite im Sitzen	2x 30 Sek bds.
Dehnen Adduktoren in Rückenlage	2x 30 Sek

Kraft:

Wadenpumpe	3x 15 Wdh
sitzende Muschel	3x 15 Wdh
Kniebeugung	3x 15 Wdh auf OP Seite

Tag 4/Tag 11:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last für 10 Minuten oder Gehen mit Stöcken.

Beinachse:

Kniebeugen mit Festhalten

3x 15 Wdh

Rumpfstabilität:

Käfer leicht

3x 5 Wdh bds.

Tag 5/Tag 12:

Mobilisation:

Knie- und Hüftstreckung

1x 15 Wdh auf OP Seite

Wischer Knie

1x 15 Wdh auf OP Seite

Wischer Hüfte

1x 15 Wdh auf OP Seite

Beckenschaukel im Sitzen

1x 15 Wdh

Dehnung:

Dehnen Hüftbeuger und Wade im Stehen

2x 30 Sek bds.

Dehnen der Oberschenkelrückseite im Sitzen

2x 30 Sek bds.

Dehnen Adduktoren in Rückenlage

2x 30 Sek

Kraft:

Wadenpumpe

3x 15 Wdh

sitzende Muschel

3x 15 Wdh

Kniebeugung

3x 15 Wdh auf OP Seite

Tag 6/ Tag 13:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last für 10 Minuten oder Gehen mit Stöcken.

Tag 7/Tag 14: Trainingspause



KNIE- UND HÜFTSTRECKUNG



AUSGANGSSTELLUNG

Die Übung beginnt in Rückenlage. Das operierte Bein wird in leichter Beugung vor dem Körper abgelegt. Das nicht operierte Bein wird aufgestellt. Das Becken ist aufgerichtet, sodass die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden hält.

AUSFÜHRUNG

Schieben Sie die Ferse des operierten Beines langsam über den Boden nach vorne, sodass das Knie- und Hüftgelenk in die maximal mögliche Streckung geführt werden. Spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur der operierten Seite aktiv an und ziehen sie die Fußspitze nach oben. Diese Position für 4 Sekunden halten. Das Becken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelmuskulatur des operierten Beines.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen auf der operierten Seite

WISCHER KNIE



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl. Das Becken ist aufgerichtet. Die Kniegelenke befinden sich über den Sprunggelenken. Unter dem Fuß des operierten Beines befindet sich eine gleitende Unterlage (z.B. Handtuch oder Blatt Papier).

AUSFÜHRUNG

Das operierte Knie wird im schmerzfreien Bereich maximal weit nach vorne gestreckt, indem der Fuß über den Boden nach vorne gleitet. Ziehen sie die Zehenspitzen in der gestreckten Position nach oben. Im Anschluss wird das Knie wieder maximal weit angebeugt.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen auf der operierten Seite

WISCHER HÜFTE



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl. Das Becken ist aufgerichtet. Die Kniegelenke befinden sich über den Sprunggelenken. Unter dem Fuß des operierten Beines befindet sich eine gleitende Unterlage (z.B. Handtuch oder Blatt Papier).

AUSFÜHRUNG

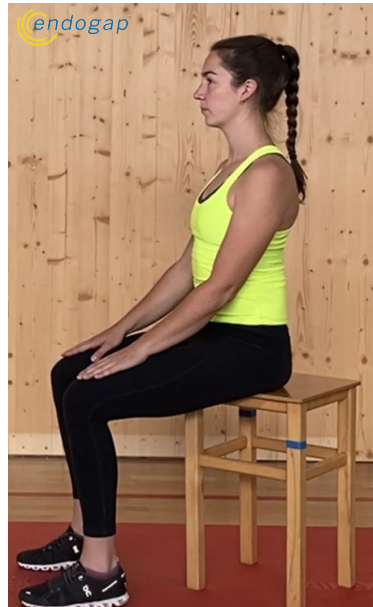
Das operierte Bein wird im schmerzfreien Bereich maximal weit nach außen abgespreizt, indem der Fuß über den Boden nach außen gleitet. Das Kniegelenk wird dabei dauerhaft über dem Sprunggelenk gehalten und kippt nicht nach innen oder außen.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen auf der operierten Seite



BECKENSCHAUKEL IM SITZEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl. Die Kniegelenke befinden sich über den Sprunggelenken. Das Becken ist nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

AUSFÜHRUNG

Das Becken wird aufgerichtet. Ziehen Sie das Schambein so weit in Richtung Bauchnabel, dass die Lendenwirbelsäule eine Gerade bildet. Der Oberkörper bleibt während der Übung ruhig, die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Becken.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen

DEHNUNG HÜFTBEUGER UND WADE IM STEHEN



AUSGANGSSTELLUNG

Leichte Schrittstellung. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Das hintere Bein ist auf der Fußspitze abgestellt. Das Becken wird aufgerichtet.

AUSFÜHRUNG

Die Ferse des operierten Beines wird auf den Boden abgestellt. Das Kniegelenk wird durchgestreckt, die Hüfte ebenfalls in die Streckung bewegt. Das Becken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung aufgerichtet. Diese Position halten.

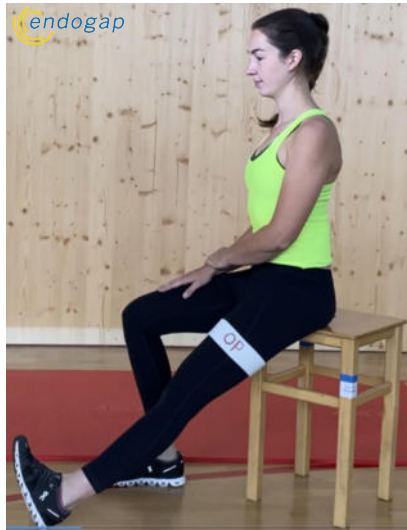
SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung im Bereich der Wadenmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur (Oberschenkelvorderseite).

ZIEL

2 x 30 Sekunden pro Seite halten

DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE IM SITZEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl/Hocker. Das nicht operierte Bein steht ca. 90° gebeugt vor dem Körper, das operierte Bein wird im Kniegelenk gestreckt und vor dem Körper auf der Ferse abgestellt.

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorn. Das Becken wird dabei nach vorne gekippt. Die Fußspitze wird nach oben gezogen.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite des operierten Beines und im unteren Rücken.

ZIEL

2 x 30 Sekunden halten beidseits

DEHNEN ADDUKTOREN IN RÜCKENLAGE



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Fersen berühren sich. Das Becken ist aufgerichtet und die Lendenwirbelsäule berührt die Unterlage.

AUSFÜHRUNG

Lassen Sie nun die Kniegelenke soweit wie möglich nach außen fallen. Die Fersen halten Kontakt.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Beininnenseite und der Leiste.

ZIEL

Position 2x30 Sekunden halten

WADENPUMPE



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl. Das Becken ist aufgerichtet. Die Kniegelenke befinden sich über den Sprunggelenken.

AUSFÜHRUNG

Heben Sie Ihre Fersen vom Boden ab, sodass nur noch die Zehenspitzen am Boden stehen. Senken Sie die Fersen im Anschluss wieder sanft auf den Boden ab.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung in der Wadenmuskulatur.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen



DIE SITZENDE MUSCHEL



AUSGANGSSTELLUNG

Die Übung beginnt in einer aufrechten Sitzposition, die Füße stehen geschlossen nebeneinander. Das Becken ist aufgerichtet und die Hände seitlich in der Taille eingestützt. Knapp oberhalb der Kniegelenke befindet sich ein Miniband.

AUSFÜHRUNG

Drehen Sie die Kniegelenke beidseits gleichmäßig nach außen, gegen den Widerstand des Bandes. Die Füße drehen ebenfalls auf die Außenkanten. Im Anschluss führen Sie die Kniegelenke wieder zusammen, ohne dass das Miniband gänzlich die Spannung verliert.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur beider Beine.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen



KNIEBEUGUNG



AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage mit einem Handtuch oberhalb der Kniegelenke. Beide Kniegelenke werden ca. 90° gebeugt, das operierte Bein wird hinter das nicht-operierte Bein gelegt.

AUSFÜHRUNG

Das operierte Bein drückt ca. vier Sekunden von hinten gegen das nicht-operierte Bein. Das nicht-operierte Bein hält gegen den Druck Stand, sodass keine Bewegung entsteht. Der Gelenkwinkel wird dabei nicht verändert.

SELBSKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der Oberschenkelrückseite des operierten Beines und der Oberschenkelvorderseite des nicht-operierten Beines.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen mit der operierten Seite



KNIEBEUGEN MIT FESTHALTEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Stand vor einer Sprossenwand (Alternativ z.B. Treppengeländer). Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander (Fußspitzen und Kniescheiben zeigen nach vorne).

AUSFÜHRUNG

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und führen Sie gleichzeitig das Gesäß nach hinten unten in Richtung Boden, so als wollten Sie sich auf einem Stuhl absetzen. Im Anschluss richten Sie sich wieder in den Stand auf. Achten Sie während der gesamten Bewegungsausführung auf eine gerade Beinachse (Hüft-, Knie- und Sprunggelenke bilden von vorne betrachtet möglichst eine Linie).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesen Bereichen.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen

DER KÄFER LEICHT



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Beide Beine sind hüftbreit angestellt.

AUSFÜHRUNG

Das Kniegelenk des operierten Beines wird bis zu 90° angebeugt. Der gegenüberliegende Arm drückt vorsichtig gegen den Widerstand des Beines nach unten. Diese Position wird 4 Sekunden gehalten. Im Anschluss die Seite wechseln.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur des gebeugten Beines.

ZIEL

3 x 5 Wiederholungen pro Seite

VARIATION

Der Kopf wird während der Durchführung zusätzlich vom Boden angehoben. Das verstärkt die Aktivierung der Bauchmuskulatur. CAVE: wenn Sie Beschwerden mit der Halswirbelsäule haben, sollten Sie diese Variation vermeiden.



Wochenplan Level 2 – Trainingswoche 3 und 4

Tag 15/Tag 22:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Stand 1x 15 Wdh.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite 2x 30 Sek bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite 2x 30 Sek bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand 2x 30 Sek bds.

Kraft:

Wadenheben beidbeinig 3x 15 Wdh bds.
Muschel leicht 3x 15 Wdh bds.
Wagenheber 3x 15 Wdh bds.
Brücke beidbeinig 3x 15 Wdh

Tag 16/Tag 23:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last 20- 30 Minuten oder Gehen mit Stöcken (Nordic Walking).

Beinachse:

Aufstehen und Hinsetzen 3x 15 Wdh

Rumpfstabilität:

Unterarmstütz leicht 3x 20 Sek
Käfer mittel 3x 5 pro Seite

Tag 17/Tag 24:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Stand 1x 15 Wdh.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite 2x 30 Sek bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite 2x 30 Sek bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand 2x 30 Sek bds.

Kraft:

Wadenheben beidbeinig 3x 15 Wdh bds.
Muschel leicht 3x 15 Wdh bds.
Wagenheber 3x 15 Wdh bds.
Brücke beidbeinig 3x 15 Wdh

Tag 18/Tag 25:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last 20- 30 Minuten oder Gehen mit Stöcken (Nordic Walking).

Beinachse:

Aufstehen und Hinsetzen

3x 15 Wdh

Rumpfstabilität:

Unterarmstütz leicht

3x 20 Sek

Käfer mittel

3x 5 pro Seite

Tag 19/Tag 26:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Stand

1x 15 Wdh.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite

2x 30 Sek bds.

Dehnen der Oberschenkelvorderseite

2x 30 Sek bds.

Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand

2x 30 Sek bds.

Kraft:

Wadenheben beidbeinig

3x 15 Wdh bds.

Muschel leicht

3x 15 Wdh bds.

Wagenheber

3x 15 Wdh bds.

Brücke beidbeinig

3x 15 Wdh

Tag 20/Tag 27:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last 20- 30 Minuten oder Gehen mit Stöcken (Nordic Walking).

Tag 21/Tag 28: Trainingspause

BECKENSCHAUKEL IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer Wand mit ca. einer Fußlänge Abstand. Die Kniegelenke sind leicht angewinkelt. Das Becken ist nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

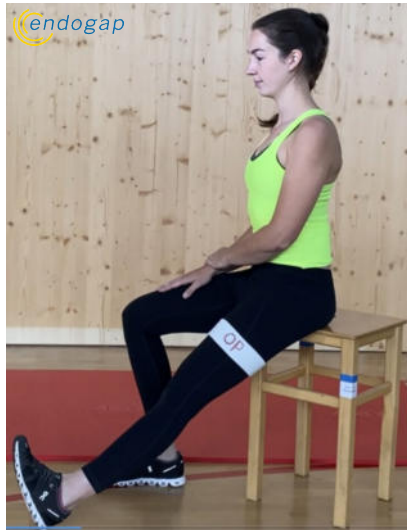
AUSFÜHRUNG

Das Becken wird aufgerichtet. Ziehen Sie das Schambein so weit in Richtung Bauchnabel, dass die Lendenwirbelsäule eine Gerade bildet und Kontakt mit der Wand hat. Der Oberkörper bleibt während der Übung ruhig, die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Becken.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen

DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE IM SITZEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl/Hocker. Das nicht operierte Bein steht ca. 90° gebeugt vor dem Körper, das operierte Bein wird im Kniegelenk gestreckt und vor dem Körper auf der Ferse abgestellt.

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorn. Das Becken wird dabei nach vorne gekippt. Die Fußspitze wird nach oben gezogen.

SELBSTKONTROLLE

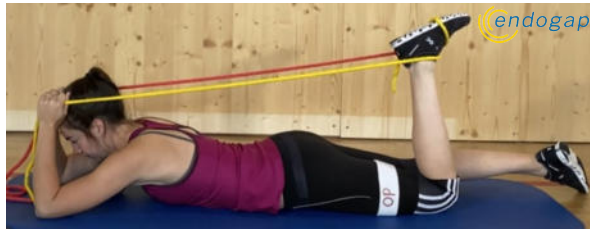
Sie verspüren eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite des operierten Beines und im unteren Rücken.

ZIEL

2 x 30 Sekunden halten beidseits



DEHNEN DER OBERSCHENKELVORDERSEITE



AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage. Ein Band wird um das Sprunggelenk des operierten Beines gelegt. Das Kniegelenk ist leicht gebeugt.

DURCHFÜHRUNG

Das Sprunggelenk wird mit Hilfe des Bandes weiter in Richtung Gesäß gezogen (schmerzangepasst im maximal möglichen Bewegungsausmaß). Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz (Gesäß anspannen, Schambein nach oben ziehen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten beidseits



DEHNUNG DER OBERSCHENKELINNENSEITE IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Grätschstand. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie ihr nicht operiertes Bein leicht an. Das operierte Bein wird gestreckt. Führen Sie dabei das Gesäß nach hinten und den Oberkörper in gerader Haltung nach vorn.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Beininnenseite des operierten Beines.

ZIEL

2 x 30 Sekunden beidseits



WADENHEBEN BEIDBEINIG



AUSGANGSSTELLUNG

Hüftbreiter Stand mit den Fußballen auf einer Erhöhung. Mittelfuß und Fersen haben keinen Kontakt zur Erhöhung. Die Hände können an einer Wand/ Geländer abgestützt werden.

AUSFÜHRUNG

Die Fersen werden im maximal möglichen Bewegungsausmaß langsam in Richtung Boden geführt (unterhalb der Horizontalen). Der gesamte Körper bildet dabei eine Gerade. Die Bewegung kommt ausschließlich aus den Sprunggelenken. Anschließend wieder so hoch wie möglich auf die Zehenspitzen hochdrücken.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Wadenmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen



DIE MUSCHEL LEICHT



AUSGANGSSTELLUNG

Seitlage, beide Beine sind im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt. Das Becken ist leicht nach vorne geneigt. Der Ellenbogen des oberen Armes ist am Boden abgelegt.

AUSFÜHRUNG

Das obere Knie wird in Richtung Decke geführt. Das Becken bleibt dabei stabil und rotiert nicht nach hinten.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität ausschließlich in der Gesäßmuskulatur des oberen Beines mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite



DER WAGENHEBER



AUSGANGSSTELLUNG

Seitlage. Beide Beine sind gestreckt. Das obere Bein wird in die Waagerechte angehoben und leicht nach innen rotiert (Zehenspitze zeigt nach unten). Das Becken ist dabei leicht nach vorne geneigt. Der obere Ellenbogen liegt flach am Boden auf.

AUSFÜHRUNG

Das obere Bein wird nach oben in Richtung Decke geführt. Die Fußspitze bleibt dabei nach innen rotiert. Das Becken bleibt stabil und rotiert nicht nach hinten. Das Bein wird anschließend wieder langsam in die Waagerechte zurückgeführt ohne abgelegt zu werden.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der seitlichen Gesäßmuskulatur des oberen Beines mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite



DIE BRÜCKE BEIDBEINIG



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das Becken ist aufgerichtet, sodass die Lendenwirbelsäule den Boden berührt. Oberhalb der Kniegelenke befindet sich ein Miniband. Beide Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt.

AUSFÜHRUNG

Das Gesäß wird angehoben, sodass Oberschenkel und Oberkörper möglichst eine Linie bilden. Das Becken befindet sich während der Bewegung dauerhaft in aufgerichteter Position (Schambein leicht Richtung Bauchnabel bewegen, kein Hohlkreuz!).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen



AUFSTEHEN UND HINSETZEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl. Die Arme sind seitlich in der Taille eingestützt. Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander (Fußspitzen und Kniescheiben zeigen nach vorne).

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und richten Sie sich mit geradem Rücken in den Stand auf. Die Hüftgelenke werden dabei vollständig gestreckt. Im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Dabei das Gesäß nach hinten in Richtung Stuhl schieben. Achten Sie während der gesamten Bewegungsausführung auf eine gerade Beinachse (Hüft-, Knie- und Sprunggelenke bilden von vorne betrachtet möglichst eine Linie).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesen Bereichen.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen



UNTERARMSTÜTZ LEICHT



AUSGANGSSTELLUNG

Unterarmstütz an einer Tischkante oder an der Wand. Die Sprung- und Kniegelenke stehen unterhalb der Hüftgelenke. Der Rücken ist gerade.

AUSFÜHRUNG

Stellen Sie die Sprunggelenke nun weit hinter dem Körper ab, und bilden Sie mit dem Rumpf und den Beinen eine Gerade. Das Becken bleibt während der gesamten Übung aktiv aufgerichtet, sodass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen (Schambein nach oben ziehen und Gesäß anspannen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der vorderen Schulter- Rumpf- und Beinmuskulatur.

ZIEL

3 x 20 Sekunden halten

DER KÄFER MITTEL



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden (tiefe Bauchmuskeln anspannen). Beide Beine sind im 90° Winkel in den Knie- und Hüftgelenken angehoben. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG

Das operierte Bein tippt im gleichbleibenden 90° Winkel des Kniegelenkes mit dem Fuß sanft auf dem Boden. Im Anschluss kehrt das Bein in die Ausgangsposition zurück. Die Lendenwirbelsäule hält während der gesamten Bewegungsausführung den Kontakt zum Boden (Achtung! Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz). Im Anschluss die Seite wechseln.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur.

ZIEL

3 x 5 Wiederholungen pro Seite

Wochenplan Level 3 – Trainingswoche 5-6

Tag 29/Tag 36:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Stand	1x 15 Wdh.
Himmelsschraube	1x 15 Wdh. bds.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

exzentrisches Training der Wadenmuskulatur	3x 10 Wdh. bds.
Brücke Pezziball leicht	3x 10 Wdh. bds.
Muschel mit Miniband	3x 15 Wdh. bds.
Wagenheber schwer	3x 15 Wdh. bds.

Tag 30/Tag 37:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last für 30 Minuten wenn möglich oder Gehen mit Stöcken (Nordic Walking).

Beinachse:

Kniebeuge mit Widerstand	3x 15 Wdh.
kleiner Ausfallschritt	3x 10 Wdh. bds.

Rumpfstabilität:

Käfer schwer	3x 5 Wdh. bds.
Brett	3x 20 Sek.
Unterarmstütz leicht	3x 20 Sek.

Tag 31/Tag 38:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Sitzen	1x 15 Wdh.
Himmelsschraube	1x 15 Wdh. bds.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur	3x 10 Wdh. bds.
Brücke Pezziball leicht	3x 10 Wdh. bds.
Muschel mit Miniband	3x 15 Wdh. bds.
Wagenheber schwer	3x 15 Wdh. bds.

Tag 32/Tag 39:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last für 30 Minuten oder Gehen mit Stöcken (Nordic Walking).

Beinachse:

Kniebeuge mit Widerstand	3x 15 Wdh.
kleiner Ausfallschritt	3x 10 Wdh. bds.

Rumpfstabilität:

Käfer schwer	3x 5 Wdh. bds.
Brett	3x 20 Sek.
Unterarmstütz leicht	3x 20 Sek.

Tag 33/Tag 40:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Sitzen	1x 15 Wdh.
Himmelsschraube	1x 15 Wdh. bds.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur	3x 10 Wdh. bds.
Brücke Pezziball leicht	3x 10 Wdh. bds.
Muschel mit Miniband	3x 15 Wdh. bds.
Wagenheber schwer	3x 15 Wdh. bds.

Tag 34/Tag 41:

Ausdauer:

z.B. Radergometer mit wenig Last für 30 Minuten oder Gehen mit Stöcken (Nordic Walking).

Tag 35/Tag 42: Trainingspause

BECKENSCHAUKEL IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer Wand mit ca. einer Fußlänge Abstand. Die Kniegelenke sind leicht angewinkelt. Das Becken ist nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

AUSFÜHRUNG

Das Becken wird aufgerichtet. Ziehen Sie das Schambein so weit in Richtung Bauchnabel, dass die Lendenwirbelsäule eine Gerade bildet und Kontakt mit der Wand hat. Der Oberkörper bleibt während der Übung ruhig, die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Becken.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen



HIMMELSSCHRAUBE



AUSGANGSSTELLUNG

Die Übung beginnt im aufrechten Stand. Das nicht operierte Bein wird auf einer Erhöhung abgestellt. Die Hände werden in der Taille abgestützt.

AUSFÜHRUNG

Lassen Sie die Beckenhälfte des abgestellten Beines langsam absinken. Schieben Sie die Hüfte des Standbeines zur Seite und kippen Sie ihr Becken nach vorn. Im Anschluss heben Sie die Beckenhälfte des abgestellten Beines wieder an und stabilisieren das Becken in der Waagerechten. Das Becken wird dabei aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur des Standbeines.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen pro Seite

DEHNEN DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE/ HÜFTBEUGER



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage mit aufgerichtetem Becken. Die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Das nicht-operierte Bein ist aufgestellt. Ein Seil wird um die Fußsohle des operierten Beines gelegt.

AUSFÜHRUNG

Das gesamte Bein wird gestreckt in Richtung Rumpf gezogen. Das gegenüberliegende Bein schiebt mit der Ferse nach vorne unten. Das Becken bleibt dabei aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite des gestreckten Beines sowie eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite/Leiste des abgelegten Beines.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten



DEHNUNG DER OBERSCHENKELINNENSEITE IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Grätschstand. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie ihr nicht operiertes Bein leicht an. Das operierte Bein wird gestreckt. Führen Sie dabei das Gesäß nach hinten und den Oberkörper in gerader Haltung nach vorn.

SELBSTKONTROLLE

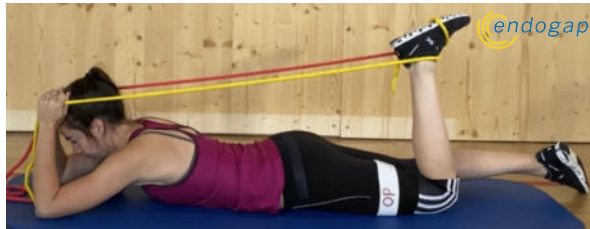
Sie verspüren eine Dehnung in der Beininnenseite des operierten Beines.

ZIEL

2 x 30 Sekunden beidseits



DEHNEN DER OBERSCHENKELVORDERSEITE



AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage. Ein Band wird um das Sprunggelenk des operierten Beines gelegt. Das Kniegelenk ist leicht gebeugt.

DURCHFÜHRUNG

Das Sprunggelenk wird mit Hilfe des Bandes weiter in Richtung Gesäß gezogen (schmerzangepasst im maximal möglichen Bewegungsausmaß). Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz (Gesäß anspannen, Schambein nach oben ziehen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten beidseits

EXZENTRISCHES TRAINING DER WADENMUSKULATUR



AUSGANGSSTELLUNG

Hüftbreiter Stand mit den Fußballen auf einer Erhöhung. Mittelfuß und Fersen haben keinen Kontakt zur Erhöhung. Die Hände können an einer Wand/ Geländer abgestützt werden.

AUSFÜHRUNG

Im Zehenspitzenstand in den Einbeinstand einer Seite wechseln. Die Ferse des Standbeines wird im Anschluss langsam Richtung Boden geführt (unterhalb der Horizontalen). Anschließend wieder beidbeinig auf die Zehenspitzen hochdrücken.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Wadenmuskulatur (besonders beim Absenken).

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite



BRÜCKE PEZZIBALL LEICHT



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Beide Füße werden auf einem Pezziball abgelegt. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG

Das Gesäß wird langsam angehoben, sodass Beine und Rumpf eine gerade Linie bilden. Das Becken bleibt während der gesamten Bewegung aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelrückseite und der Gesäßmuskulatur.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen



MUSCHEL MIT MINIBAND



AUSGANGSSTELLUNG

Seitlage mit einem Miniband oberhalb der Kniegelenke. Rumpf, Hüft- und Kniegelenke bilden eine Linie (Hüften gestreckt, Becken aufgerichtet). Die Kniegelenke sind ca. 90° gebeugt. Das Becken ist leicht nach vorne geneigt.

AUSFÜHRUNG

Das obere Knie wird in Richtung Decke geführt. Das Becken bleibt dabei stabil und rotiert nicht nach hinten. Achten Sie beim Zurückführen des Beines darauf, dass das Miniband permanent auf Spannung bleibt (Bein wird nicht komplett abgelegt).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur des oberen Beines mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite



DER WAGENHEBER SCHWER



AUSGANGSSTELLUNG

Seitlage. Beide Beine sind gestreckt. Knapp oberhalb der Kniegelenke befindet sich ein Miniband. Das obere Bein wird in die Waagrechte angehoben und leicht nach innen rotiert (Zehenspitze zeigt nach unten). Das Becken ist dabei leicht nach vorne geneigt. Der obere Ellenbogen liegt flach am Boden auf.

AUSFÜHRUNG

Das obere Bein wird gegen den Widerstand des Bandes nach oben in Richtung Decke geführt. Die Fußspitze bleibt dabei nach innen rotiert. Das Becken bleibt stabil und rotiert nicht nach hinten. Das Bein wird anschließend wieder langsam in die Waagerechte zurückgeführt ohne abgelegt zu werden (Miniband bleibt immer auf Spannung).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der seitlichen Gesäßmuskulatur des oberen Beines mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite

VARIATION

Je näher das Miniband in Richtung Sprunggelenke platziert wird, desto schwerer wird die Übung.

KNIEBEUGEN MIT WIDERSTAND



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Stand mit einem Miniband oberhalb der Kniegelenke. Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander (Fußspitzen und Kniescheiben zeigen nach vorne).

AUSFÜHRUNG

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und führen Sie gleichzeitig das Gesäß nach hinten unten in Richtung Boden, so als wollten Sie sich auf einem Stuhl absetzen. Die Arme werden bei der Abwärtsbewegungen nach vorne bis in die Waagerechte geführt. Im Anschluss richten Sie sich wieder in den Stand auf. Die Arme werden dann wieder nach unten geführt. Achten Sie während der gesamten Bewegungsausführung auf eine gerade Beinachse (Hüft-, Knie- und Sprunggelenke bilden von vorne betrachtet möglichst eine Linie).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der vorderen Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesen Bereichen.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen

KLEINER AUSFALLSCHRITT



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Stand. Das Becken ist aufgerichtet. Die Arme sind seitlich in der Taille eingestützt.

AUSFÜHRUNG

Führen Sie das operierte Bein mit einem kleinen Schritt hinter den Körper. Beugen Sie die Kniegelenke im möglichen Bewegungsausmaß langsam und kontrolliert an. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Halten Sie die Beinachsen stabil. Im Anschluss in die Ausgangsposition zurückkehren.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelvorderseite und der Gesäßmuskulatur beider Beine.

ZIEL

3 x 10 Wiederholungen pro Seite

DER KÄFER SCHWER



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden (tiefe Bauchmuskeln anspannen). Beide Beine sind im 90° Winkel in den Knie- und Hüftgelenken angehoben. Die Arme werden gestreckt nach oben zur Decke gehalten.

AUSFÜHRUNG

Das operierte Bein (hier linksseitig) wird in die Streckung nach vorne geführt, ohne dabei den Boden zu berühren. Der Arm der Gegenseite (hier rechts) wird ebenfalls bis knapp über den Boden nach hinten gestreckt. Achten Sie während der gesamten Bewegungsausführung darauf, dass die Lendenwirbelsäule nicht den Kontakt zum Boden verliert. Im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Seite wechseln (rechtes Bein und linker Arm).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

3 x 5 Wiederholungen pro Seite



DAS BRETT



AUSGANGSSTELLUNG

Kniestand mit geradem Rücken. Das Becken ist aufgerichtet, die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert). Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hände werden unter den Schultern aufgestellt. Die Kniegelenke befinden sich unter den Hüftgelenken.

AUSFÜHRUNG

Beide Knie werden knapp über den Boden angehoben, ohne die Position des Beckens und des Rückens zu verändern.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Rumpf- und Armmuskulatur.

ZIEL

3 x 20 Sekunden halten

UNTERARMSTÜTZ LEICHT



AUSGANGSSTELLUNG

Unterarmstütz an einer Tischkante oder an der Wand. Die Sprung- und Kniegelenke stehen unterhalb der Hüftgelenke. Der Rücken ist gerade.

AUSFÜHRUNG

Stellen Sie die Sprunggelenke nun weit hinter dem Körper ab, und bilden Sie mit dem Rumpf und den Beinen eine Gerade. Das Becken bleibt während der gesamten Übung aktiv aufgerichtet, sodass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen (Schambein nach oben ziehen und Gesäß anspannen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der vorderen Schulter- Rumpf- und Beinmuskulatur.

ZIEL

3 x 20 Sekunden halten

Wochenplan Level 4 – Trainingswoche 7 und 8

Tag 43/Tag 50:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Stand	1x15 Wdh.
Himmelsschraube	1x 15 Wdh. bds.
Der Thomas	1x 10 Wdh. bds.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.
Fersensitz	2x 30 Sek. bds.
Dehnend der Hüftbeuger im Kniestand	2x 30 Sek. bds.
Gesäß im Sitzen	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Wadenheben einbeinig	3x 10 Wdh. bds.
Brücke Pezziball mittel	3x 15 Wdh.
Seitschritte mit Miniband	3x 20 Wdh. bds.
Pinkelnder Hund	3x 15 Wdh. bds.
Brücke einbeinig	3x 10 Wdh. bds.

Tag 44/Tag 51:

Ausdauer:

z.B. Radergometer für 40 Minuten oder Nordic Walking.

Beinachse:

ca. 19 Min.	
Himmelsschraube Einbeinstand	3x 10 Sek. bds.
Step Down	3x 10 Wdh. bds.
Großer Ausfallschritt	3x 10 Wdh. bds.

Rumpfstabilität: ca. 13 Min.

Käfer schwer	3x 5 Wdh. bds.
Seitstütz	3x 20 Sek. bds.
Unterarmstütz schwer	3x 20 Sek.

Tag 45/Tag 52:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Sitzen	1x15 Wdh.
Himmelsschraube	1x 15 Wdh. bds.
Der Thomas	1x 10 Wdh. bds.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.
Fersensitz	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Hüftbeuger im Kniestand	2x 30 Sek. bds.
Gesäß im Sitzen	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Wadenheben einbeinig	3x 10 Wdh. bds.
Brücke Pezziball mittel	3x 15 Wdh.
Seitschritte	3x 20 Wdh. bds.
Pinkelnder Hund	3x 15 Wdh. bds.
Brücke einbeinig	3x 10 Wdh. bds.

Tag 46/Tag 53:

Ausdauer:

z.B. Radergometer für 40 Minuten oder Nordic Walking.

Beinachse:

Himmelsschraube Einbeinstand	3x 10 Sek. bds.
Step Down	3x 10 Wdh. bds.
Großer Ausfallschritt	3x 10 Wdh. bds.

Rumpfstabilität:

Käfer schwer	3x 5 Wdh. bds.
Seitstütz	3x 20 Sek. bds.
Unterarmstütz schwer	3x 20 Sek.

Tag 47/Tag 54:

Mobilisation:

Beckenschaukel im Sitzen	1x15 Wdh.
Himmelsschraube	1x 15 Wdh. bds.
Der Thomas	1x 10 Wdh. bds.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.
Fersensitz	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Hüftbeuger im Kniestand	2x 30 Sek. bds.
Gesäß im Sitzen	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Wadenheben einbeinig	3x 10 Wdh. bds.
Brücke Pezziball mittel	3x 15 Wdh.
Seitschritte	3x 20 Wdh. bds.
Pinkelnder Hund	3x 15 Wdh. bds.
Brücke einbeinig	3x 10 Wdh. bds.

Tag 48/Tag 55:

Ausdauer:

z.B. Radergometer für 40 Minuten oder Nordic Walking.

Tag 49/Tag 56: Trainingspause



BECKENSCHAUKEL IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer Wand mit ca. einer Fußlänge Abstand. Die Kniegelenke sind leicht angewinkelt. Das Becken ist nach vorne gekippt. Die Lendenwirbelsäule befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

AUSFÜHRUNG

Das Becken wird aufgerichtet. Ziehen Sie das Schambein so weit in Richtung Bauchnabel, dass die Lendenwirbelsäule eine Gerade bildet und Kontakt mit der Wand hat. Der Oberkörper bleibt während der Übung ruhig, die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Becken.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen

HIMMELSSCHRAUBE



AUSGANGSSTELLUNG

Die Übung beginnt im aufrechten Stand. Das nicht operierte Bein wird auf einer Erhöhung abgestellt. Die Hände werden in der Taille abgestützt.

AUSFÜHRUNG

Lassen Sie die Beckenhälfte des abgestellten Beines langsam absinken. Schieben Sie die Hüfte des Standbeines zur Seite und kippen Sie ihr Becken nach vorn. Im Anschluss heben Sie die Beckenhälfte des abgestellten Beines wieder an und stabilisieren das Becken in der Waagerechten. Das Becken wird dabei aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur des Standbeines.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen pro Seite



DER THOMAS



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das operierte Bein gebeugt und mit beiden Händen an der Oberschenkelrückseite umfasst. Das Becken ist aufgerichtet und die Lendenwirbelsäule hält Kontakt zum Boden.

AUSFÜHRUNG

Führen Sie das operierte Bein im maximal möglichen schmerzfreien Bewegungsumfang zum Körper heran. Das andere Bein wird nach vorne gestreckt und die Ferse schiebt so weit wie möglich nach vorne unten. Die Lendenwirbelsäule hält während der gesamten Bewegungsausführung Kontakt zur Unterlage. Halten Sie die Position für 4 Sekunden und wechseln Sie im Anschluss die Seite.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Oberschenkelvorderseite und der Leistenregion des abgesenkten Beines. Das gebeugte Bein soll schmerzfrei in die maximal mögliche Flexion mobilisiert werden (bei Blockadefühl nicht weiter bewegen).

ZIEL

1 x 10 Wiederholungen pro Seite

DEHNEN DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE/ HÜFTBEUGER



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage mit aufgerichtetem Becken. Die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Das nicht-operierte Bein ist aufgestellt. Ein Seil wird um die Fußsohle des operierten Beines gelegt.

AUSFÜHRUNG

Das gesamte Bein wird gestreckt in Richtung Rumpf gezogen. Das gegenüberliegende Bein schiebt mit der Ferse nach vorne unten. Das Becken bleibt dabei aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite des gestreckten Beines sowie eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite/Leiste des abgelegten Beines.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten



DEHNUNG DER OBERSCHENKELINNENSEITE IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Grätschstand. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie ihr nicht operiertes Bein leicht an. Das operierte Bein wird gestreckt. Führen Sie dabei das Gesäß nach hinten und den Oberkörper in gerader Haltung nach vorn.

SELBSTKONTROLLE

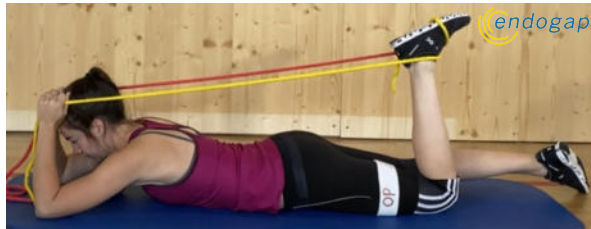
Sie verspüren eine Dehnung in der Beininnenseite des operierten Beines.

ZIEL

2 x 30 Sekunden beidseits



DEHNEN DER OBERSCHENKELVORDERSEITE



AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage. Ein Band wird um das Sprunggelenk des operierten Beines gelegt. Das Kniegelenk ist leicht gebeugt.

DURCHFÜHRUNG

Das Sprunggelenk wird mit Hilfe des Bandes weiter in Richtung Gesäß gezogen (schmerzangepasst im maximal möglichen Bewegungsausmaß). Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz (Gesäß anspannen, Schambein nach oben ziehen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten beidseits

DER FERSENSITZ



AUSGANGSSTELLUNG

Kniend auf einem Kissen. Das Becken ist aufgerichtet, die Hüften sind gestreckt. Die Hände sind seitlich in den Taillen eingestützt.

AUSFÜHRUNG

Langsames Absenken des Gesäßes in Richtung Fersen im maximal möglichen, schmerzfreien Bewegungsausmaß. Der Oberkörper wird bei geradem Rücken leicht nach vorne geneigt. Anschließend wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen
oder 3 x 20 Sekunden halten



DEHNEN DER HÜFTBEUGER IM KNIESTAND



AUSGANGSSTELLUNG

Einbeiniger Kniestand. Das Becken ist aufgerichtet. Die Wirbelsäule wird gerade gehalten.

AUSFÜHRUNG

Das hintere Hüftgelenk wird nach vorne geschoben, das hintere Kniegelenk dabei in den Boden gedrückt. Das Becken bleibt während der Bewegungsausführung maximal aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Leiste und an der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

3 x 30 Sekunden halten beidseits

VARIATION

Der Unterschenkel des hinteren Beins wird zusätzlich zum Gesäß geführt. Das hintere Bein kann alternativ auch an der Wand abgelegt werden.



DEHNUNG GESÄß IM SITZEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition. Der Fuß des operierten Beines wird auf das Kniegelenk des nicht operierten Beines abgelegt.

AUSFÜHRUNG

Das Kniegelenk des operierten Beines wird so weit wie möglich nach außen und unten geführt. Der Oberkörper wird nach vorne geneigt und das Becken nach vorne gekippt (Lendenwirbelsäule wird in Richtung Hohlkreuz bewegt).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten



WADENHEBEN EINBEINIG



AUSGANGSSTELLUNG

Einbeiniger Zehenspitzenstand auf der operierten Seite auf einer Erhöhung. Die Hände können an einer Wand/ Geländer abgestützt werden.

AUSFÜHRUNG

Die Ferse des operierten Beines wird so tief wie möglich langsam Richtung Boden geführt (unterhalb der Horizontalen). Das Kniegelenk bleibt dabei gestreckt. Anschließend wieder auf die Zehenspitzen hochdrücken. Der gesamte Körper bildet dabei eine Gerade. Die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Sprunggelenk.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Wadenmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite

BRÜCKE PEZZIBALL MITTEL



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Beide Füße werden auf einem Pezziball abgelegt. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Das Gesäß wird langsam in die Brücke angehoben, sodass Beine und Rumpf eine gerade Linie bilden.

AUSFÜHRUNG

Beide Kniegelenke werden nun kontrolliert maximal angebeugt. Das Gesäß wird während der gesamten Bewegungsausführung knapp über dem Boden gehalten. Im Anschluss wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelrückseite und der Gesäßmuskulatur.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen

SEITSCHRITTE MIT MINIBAND



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einem Miniband oberhalb der Kniegelenke. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Das Miniband befindet sich in der Ausgangsstellung auf Spannung.

AUSFÜHRUNG

Langsame Seitschritte im Wechsel nach rechts und links gegen den Widerstand des Minibandes. Die Oberschenkel und Kniegelenke drehen nicht nach innen. Die Bewegung kommt ausschließlich aus den Hüftgelenken. Oberkörper und Kniegelenke bleiben in einer Position.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität ausschließlich in der seitlichen Gesäßmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesen Bereichen.

ZIEL

3 x 20 (rechts und links immer im Wechsel)



DER PINKELNDE HUND



AUSGANGSSTELLUNG

Einbeinstand auf dem operierten Bein. Oberhalb der Kniegelenke befindet sich ein Miniband. Die Hände werden seitlich eingestützt. Falls der Einbeinstand nicht kontrolliert möglich ist, können Sie sich an der Wand abstützen. Das Becken ist aufgerichtet. Das Spielbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt und der Oberschenkel befindet sich hinter dem Oberschenkel des Standbeines.

AUSFÜHRUNG

Das Spielbein wird aus der Ausgangsstellung nach außen rotiert und abgespreizt. Das Becken bleibt dabei stabil und rotiert nicht mit. Achten Sie auf eine stabile Beinachse des Standbeines.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der seitlichen Gesäßmuskulatur des Stand- und Spielbeines mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite

DIE BRÜCKE EINBEINIG



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das Becken ist aufgerichtet, sodass Lendenwirbelsäule den Boden berührt. Das nicht operierte Bein wird zum Körper gebeugt und mit beiden Händen am Oberschenkel umgriffen. Die Ferse des operierten Beines wird so nah wie möglich an das Gesäß herangestellt.

AUSFÜHRUNG

Das Gesäß wird angehoben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Das Becken befindet sich in aufgerichteter Position (Schambein leicht Richtung Bauchnabel bewegen, kein Hohlkreuz!).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich sowie eine Dehnung an der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite

Beim Seitenwechsel das operierte Bein im schmerzfreien Bereich maximal möglich anbeugen und mit beiden Händen am Oberschenkel umgreifen.

HIMMELSSCHRAUBE EINBEINSTAND



AUSGANGSSTELLUNG

Die Übung beginnt im aufrechten Stand. Das nicht operierte Bein wird auf einer Erhöhung abgestellt. Die Hände werden in der Taille abgestützt.

AUSFÜHRUNG

Lassen Sie die Beckenhälfte des abgestellten Beines langsam absinken. Schieben Sie die Hüfte des Standbeines zur Seite und kippen Sie ihr Becken nach vorne. Im Anschluss heben Sie die Beckenhälfte des abgestellten Beines wieder an und stabilisieren das Becken in der Waagerechten. Das Becken wird dabei aufgerichtet. Heben Sie das Spielbein mit gebeugtem Knie an und stabilisieren Sie das Becken weiterhin im Einbeinstand.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Gesäßmuskulatur des Standbeines.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen pro Seite

STEP DOWN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Einbeinstand des operierten Beines auf einer Erhöhung. Becken und Beinachse werden stabilisiert.

AUSFÜHRUNG

Kontrolliertes Absteigen von der Erhöhung mit stabiler Bein- und Beckenachse. Der Rücken bleibt gerade. Das Gesäß wird während der Abwärtsbewegung nach hinten/unten geschoben und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Das Kniegelenk und das Sprunggelenk kippen nicht nach innen. Die Ferse des Spielbeines berührt sanft den Boden ohne das Körpergewicht auf das Bein abzugeben.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur des Standbeines.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen je Seite

Falls die Ausführung auf der Erhöhung als zu intensiv empfunden wird, kann die Übung auch auf der Ebene durchgeführt werden.

GROßER AUSFALLSCHRITT



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Stand. Das Becken ist aufgerichtet. Die Arme sind seitlich in der Taille eingestützt.

AUSFÜHRUNG

Führen Sie das operierte Bein mit einem großen Schritt hinter den Körper. Beugen Sie die Kniegelenke kontrolliert an, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Halten Sie die Beinachsen stabil. Im Anschluss in die Ausgangsposition zurückkehren.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelvorderseite und der Gesäßmuskulatur beider Beine.

ZIEL

3 x 10 Wiederholungen pro Seite

DER KÄFER SCHWER



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden (tiefe Bauchmuskeln anspannen). Beide Beine sind im 90° Winkel in den Knie- und Hüftgelenken angehoben. Die Arme werden gestreckt nach oben zur Decke gehalten.

AUSFÜHRUNG

Das operierte Bein (hier linksseitig) wird in die Streckung nach vorne geführt, ohne dabei den Boden zu berühren. Der Arm der Gegenseite (hier rechts) wird ebenfalls bis knapp über den Boden nach hinten gestreckt. Achten Sie während der gesamten Bewegungsausführung darauf, dass die Lendenwirbelsäule nicht den Kontakt zum Boden verliert. Im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Seite wechseln (rechtes Bein und linker Arm).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

3 x 5 Wiederholungen pro Seite



SEITSTÜTZ



AUSGANGSSTELLUNG

Seitstütz auf Knie und Unterarm. Ellenbogen, Hüft- und Kniegelenke bilden eine Linie. Die Kniegelenke sind ca. 90° angewinkelt. Der obere Arm ist seitlich in der Taille eingestützt.

AUSFÜHRUNG

Heben das Gesäß und den seitlichen Oberschenkel vom Boden ab. Im Anschluss das Gesäß wieder bis knapp über dem Boden absenken.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität des Rumpfes und der seitlichen Gesäßmuskulatur des unteren Beines.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite oder
3 x 20 Sekunden halten pro Seite

Bei Beschwerden mit dem operierten Knie kann z.B. ein Kissen untergelegt werden.



UNTERARMSTÜTZ SCHWER



AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand im Unterarmstütz. Das Becken ist aufgerichtet, die Ellenbogen stehen leicht vor den Schultern.

AUSFÜHRUNG

Stellen Sie die Sprunggelenke nun weit hinter dem Körper ab, und bilden Sie mit dem Rumpf und den Beinen eine Gerade. Das Becken bleibt während der gesamten Übung aktiv aufgerichtet, sodass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen (Schambein nach oben ziehen und Gesäß anspannen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der vorderen Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur.

ZIEL

3 x 20 Sekunden halten

Wochenplan Level 5 – Woche 9 und 10

Tag 57/Tag 64:

Mobilisation:

Halbkreis im Kniestand	1x 5 Wdh. bds.
Fersensitz	1x 15 Wdh.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.
Hüftbeuger im Kniestand einbeinig	2x 30 Sek. bds.
Gesäß im Sitzen	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Seitschritte mit Miniband	3x 20 Wdh. bds.
Pinkelnder Hund	3x 15 Wdh. bds.
Brücke Pezziball schwer	3x 15 Wdh.

Tag 58/Tag 65:

Ausdauer:

z.B. Radfahren, Schwimmen oder Spazieren gehen.

Beinachse:

Step Down	3x 10 Wdh. bds.
In-Line Lunge mit Widerstand	3x 10 Wdh. bds.

Rumpfstabilität:

Level 4: Unterarmstütz schwer	3x 20 Sek.
Level 5: Seitstütz mit Miniband	3x 10 Wdh. bds.

Tag 59/Tag 66:

Mobilisation:

Halbkreis im Kniestand	1x 5 Wdh. bds.
Fersensitz	1x 15 Wdh.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.
Fersensitz	2x 30 Sek. bds.
Hüftbeuger im Kniestand einbeinig	2x 30 Sek. bds.
Gesäß im Sitzen	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Seitschritte mit Miniband	3x 20 Wdh. bds.
Pinkelnder Hund	3x 15 Wdh. bds.
Brücke Pezziball schwer	3x 15 Wdh.

Tag 60/Tag 67:

Ausdauer:

z.B. Radfahren, Schwimmen oder Spazieren gehen.

Beinachse:

Step Down	3x 10 Wdh. bds.
In-Line Lunge mit Widerstand	3x 10 Wdh. bds.

Rumpfstabilität:

Unterarmstütz schwer	3x 20 Sek.
Seitstütz plus Miniband	3x 10 Wdh. bds.

Tag 61/Tag 68:

Mobilisation:

Halbkreis im Kniestand	1x 5 Wdh. bds.
Fersensitz	1x 15 Wdh.

Dehnung:

Dehnen der Oberschenkelrückseite	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelinnenseite im Stand	2x 30 Sek. bds.
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	2x 30 Sek. bds.
Fersensitz	2x 30 Sek. bds.
Hüftbeuger im Kniestand einbeinig	2x 30 Sek. bds.
Gesäß im Sitzen	2x 30 Sek. bds.

Kraft:

Seitschritte mit Miniband	3x 20 Wdh. bds.
Pinkelnder Hund	3x 15 Wdh. bds.
Brücke Pezziball schwer	3x 15 Wdh.

Tag 62/Tag 69:

Ausdauer:

z.B. Radfahren, Schwimmen oder Spazieren gehen.

Tag 63/Tag 70: Trainingspause

DER HALBKREIS



AUSGANGSSTELLUNG

Kniend auf einem Kissen. Das Becken ist aufgerichtet, die Hüften sind gestreckt. Die Hände sind seitlich in den Taillen eingestützt.

AUSFÜHRUNG

Führen Sie das operierte Bein langsam halbkreisförmig nach vorne in den einseitigen Kniestand. Becken und Rumpf sollten dabei möglichst stabil gehalten werden. Ziel ist es das Bein ohne Gleichgewichtsverlust kontrolliert vor dem Körper abzustellen.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der Gesäßmuskulatur des knienden Beines und die Mobilisation des Hüftgelenkes auf der Spielbeinseite.

ZIEL

1 x 5 Wiederholungen pro Seite



DER FERSENSITZ



AUSGANGSSTELLUNG

Kniend auf einem Kissen. Das Becken ist aufgerichtet, die Hüften sind gestreckt. Die Hände sind seitlich in den Taillen eingestützt.

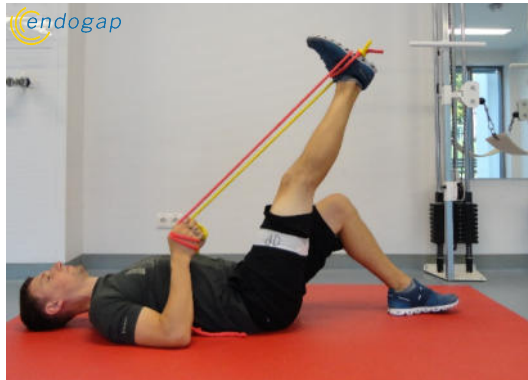
AUSFÜHRUNG

Langsames Absenken des Gesäßes in Richtung Fersen im maximal möglichen, schmerzfreien Bewegungsausmaß. Der Oberkörper wird bei geradem Rücken leicht nach vorne geneigt. Anschließend wieder langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren.

ZIEL

1 x 15 Wiederholungen
oder 3 x 20 Sekunden halten

DEHNEN DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE/ HÜFTBEUGER



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage mit aufgerichtetem Becken. Die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Das nicht-operierte Bein ist aufgestellt. Ein Seil wird um die Fußsohle des operierten Beines gelegt.

AUSFÜHRUNG

Das gesamte Bein wird gestreckt in Richtung Rumpf gezogen. Das gegenüberliegende Bein schiebt mit der Ferse nach vorne unten. Das Becken bleibt dabei aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite des gestreckten Beines sowie eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite/Leiste des abgelegten Beines.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten



DEHNUNG DER OBERSCHENKELINNENSEITE IM STAND



AUSGANGSSTELLUNG

Grätschstand. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie ihr nicht operiertes Bein leicht an. Das operierte Bein wird gestreckt. Führen Sie dabei das Gesäß nach hinten und den Oberkörper in gerader Haltung nach vorn.

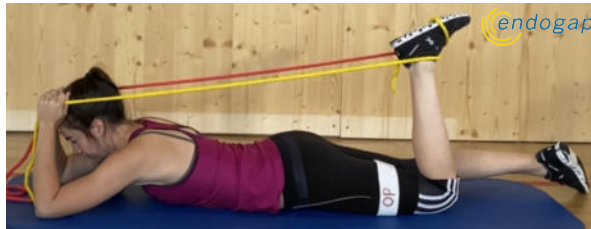
SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Beininnenseite des operierten Beines.

ZIEL

2 x 30 Sekunden beidseits

DEHNEN DER OBERSCHENKELVORDERSEITE



AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage. Ein Band wird um das Sprunggelenk des operierten Beines gelegt. Das Kniegelenk ist leicht gebeugt.

DURCHFÜHRUNG

Das Sprunggelenk wird mit Hilfe des Bandes weiter in Richtung Gesäß gezogen (schmerzangepasst im maximal möglichen Bewegungsausmaß). Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz (Gesäß anspannen, Schambein nach oben ziehen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten beidseits

DEHNEN DER HÜFTBEUGER IM KNIESTAND



AUSGANGSSTELLUNG

Einbeiniger Kniestand. Das Becken ist aufgerichtet. Die Wirbelsäule wird gerade gehalten.

AUSFÜHRUNG

Das hintere Hüftgelenk wird nach vorne geschoben, das hintere Kniegelenk dabei in den Boden gedrückt. Das Becken bleibt während der Bewegungsausführung maximal aufgerichtet.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Leiste und an der Oberschenkelvorderseite.

ZIEL

3 x 30 Sekunden halten beidseits

VARIATION

Der Unterschenkel des hinteren Beins wird zusätzlich zum Gesäß geführt. Das hintere Bein kann alternativ auch an der Wand abgelegt werden.



DEHNUNG GESÄß IM SITZEN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechte Sitzposition. Der Fuß des operierten Beines wird auf das Kniegelenk des nicht operierten Beines abgelegt.

AUSFÜHRUNG

Das Kniegelenk des operierten Beines wird so weit wie möglich nach außen und unten geführt. Der Oberkörper wird nach vorne geneigt und das Becken nach vorne gekippt (Lendenwirbelsäule wird in Richtung Hohlkreuz bewegt).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur.

ZIEL

Position 2 x 30 Sekunden halten



SEITSCHRITTE MIT MINIBAND



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einem Miniband oberhalb der Kniegelenke. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Das Miniband befindet sich in der Ausgangsstellung auf Spannung.

AUSFÜHRUNG

Langsame Seitschritte im Wechsel nach rechts und links gegen den Widerstand des Minibandes. Die Oberschenkel und Kniegelenke drehen nicht nach innen. Die Bewegung kommt ausschließlich aus den Hüftgelenken. Oberkörper und Kniegelenke bleiben in einer Position.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität ausschließlich in der seitlichen Gesäßmuskulatur mit zunehmender Ermüdung in diesen Bereichen.

ZIEL

3 x 20 (rechts und links immer im Wechsel)



DER PINKELNDE HUND



AUSGANGSSTELLUNG

Einbeinstand auf dem operierten Bein. Oberhalb der Kniegelenke befindet sich ein Miniband. Die Hände werden seitlich eingestützt. Falls der Einbeinstand nicht kontrolliert möglich ist, können Sie sich an der Wand abstützen. Das Becken ist aufgerichtet. Das Spielbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt und der Oberschenkel befindet sich hinter dem Oberschenkel des Standbeines.

AUSFÜHRUNG

Das Spielbein wird aus der Ausgangsstellung nach außen rotiert und abgespreizt. Das Becken bleibt dabei stabil und rotiert nicht mit. Achten Sie auf eine stabile Beinachse des Standbeines.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der seitlichen Gesäßmuskulatur des Stand- und Spielbeines mit zunehmender Ermüdung in diesem Bereich.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite

BRÜCKE PEZZIBALL SCHWER



AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage. Beide Füße werden auf einem Pezziball abgelegt. Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Das Gesäß wird langsam in die Brücke angehoben, sodass Beine und Rumpf eine gerade Linie bilden.

AUSFÜHRUNG

Beide Kniegelenke werden gebeugt. Die Hüfte bleibt während der gesamten Bewegungsausführung gestreckt (Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie). Im Anschluss wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelrückseite und der Gesäßmuskulatur.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen

STEP DOWN



AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Einbeinstand des operierten Beines auf einer Erhöhung. Becken und Beinachse werden stabilisiert.

AUSFÜHRUNG

Kontrolliertes Absteigen von der Erhöhung mit stabiler Bein- und Beckenachse. Der Rücken bleibt gerade. Das Gesäß wird während der Abwärtsbewegung nach hinten/unten geschoben und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Das Kniegelenk und das Sprunggelenk kippen nicht nach innen. Die Ferse des Spielbeines berührt sanft den Boden ohne das Körpergewicht auf das Bein abzugeben.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur des Standbeines.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen je Seite

Falls die Ausführung auf der Erhöhung als zu intensiv empfunden wird, kann die Übung auch auf der Ebene durchgeführt werden.

IN LINE LUNGE MIT WIDERSTAND



AUSGANGSSTELLUNG

Die Übung beginnt im Ausfallschritt. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Das operierte Bein steht vorn. Um das vordere Bein wird knapp unterhalb des Kniegelenks ein Widerstandsband fixiert, welches das Knie von der Seite nach innen zieht (Fixierung des anderen Endes z.B. an einem Tisch oder Heizkörper).

AUSFÜHRUNG

Beugen Sie beide Beine kontrolliert an und halten Sie den Oberkörper dabei aufrecht. Die Körperlast wird dabei gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Das Knie wird gegen den Zug des Bandes mit dem Hüftgelenk und dem Sprunggelenk auf einer Linie gehalten.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität in der Oberschenkelvorderseite und der Gesäßmuskulatur des vorderen Beines und ggf. eine Dehnung der Oberschenkelvorderseite des hinteren Beines.

ZIEL

3 x 10 Wiederholungen pro Seite



UNTERARMSTÜTZ SCHWER



AUSGANGSSTELLUNG

Vierfüßlerstand im Unterarmstütz. Das Becken ist aufgerichtet, die Ellenbogen stehen leicht vor den Schultern.

AUSFÜHRUNG

Stellen Sie die Sprunggelenke nun weit hinter dem Körper ab, und bilden Sie mit dem Rumpf und den Beinen eine Gerade. Das Becken bleibt während der gesamten Übung aktiv aufgerichtet, sodass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen (Schambein nach oben ziehen und Gesäß anspannen).

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivierung der vorderen Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur.

ZIEL

3 x 20 Sekunden halten



SEITSTÜTZ PLUS MINIBAND



AUSGANGSSTELLUNG

Seitstütz auf Knie und Unterarm. Ellenbogen, Hüft- und Kniegelenke bilden eine Linie. Die Kniegelenke sind ca. 90° angewinkelt. Der obere Arm ist seitlich in der Taille eingestützt. Oberhalb der Kniegelenke befindet sich ein Miniband.

AUSFÜHRUNG

Heben das Gesäß und den seitlichen Oberschenkel vom Boden ab. Das obere Bein wird gegen den Widerstand des Bandes langsam nach oben in Richtung Decke geführt. Im Anschluss wird das Bein langsam zurück nach unten geführt, ohne dass das Bein komplett abgelegt wird (Miniband bleibt auf Spannung). Das Becken und der Rumpf bleiben dabei stabil.

SELBSTKONTROLLE

Sie verspüren eine Aktivität des Rumpfes und der seitlichen Gesäßmuskulatur beider Beine.

ZIEL

3 x 15 Wiederholungen pro Seite oder
3 x 20 Sekunden halten pro Seite