

Heimprogramm für

1. Vom Sitz in den Stand

Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangstellung: Sitz, Oberkörper gerade, und halten Sie sich nicht
 an der Lehne



Ausführung: Beugen Sie sich nach vorne und stehen Sie auf, bleiben sie 1 bis 2 Sekunden stehen und setzen Sie sich danach langsam wieder hin. Wiederholen Sie diesen Vorgang.



Ablauf

Wiederholungen	Pause
..... Mal	
..... Mal	30 Sekunden
..... Mal	30 Sekunden
..... Mal	30 Sekunden

Steigerung: - ohne halten an der Lehne
- Anzahl Wiederholungen steigern

2. Einbeinstand

Ziel: Gleichgewichtsverbesserung, Kräftigung der Beine

Ausgangstellung: Stehen Sie breitbeinig, so dass Oberkörper und Beine eine gerade Linie bilden, und halten Sie sich

- nicht
- am Geländer
- an der Gehhilfe



Ausführung:

1. Stehen Sie auf das nicht operierte Bein und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem Becken nicht absinken. Falls Sie zwischendurch abstehen müssen, versuchen Sie es nochmals.
2. Zirka **6 Wochen** nach der Operation:
Stehen Sie auf das operierte Bein und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten.



Zusatz:

- während Einbeinstand operierte Hüfte nach hinten strecken
- während Einbeinstand operierte Hüfte beugen

Ablauf

Üben	Pause	Etwa 6 Wochen nach Operation	
Nicht operiertes Bein		operiertes Bein	
..... Sekunden	30 Sekunden Sek.	30 Sek.
.....Sek.	30 Sek. Sek.	30 Sek.
.....Sek.	30 Sek. Sek.	30 Sek.

Steigerung:

- ohne halten am Geländer
- tiefer in die Knie
- weichere Unterlage

3. Arm- und Rückentraining

Ziel: Kräftigung der Arme und Rücken

Ausgangstellung: Sitz, Oberkörper gerade. Theraband gegenüber fixieren (z. B. an einem Heizkörper). Fassen Sie das Theraband um beide Hände, so dass Schulter und Ellbogen leicht gebeugt sind und das Theraband ein wenig auf Vorspannung ist.



Ausführung: Strecken Sie Ellbogen und Schulter nach hinten (Pfeil auf dem Bild zeigt die Bewegungsrichtung an). Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben. Wiederholen Sie diesen Vorgang.



Ablauf

Wiederholungen	Pause
.....Mal	
	30 Sekunden
.....Mal	
	30 Sek.
.....Mal	
	30 Sek.

Steigerung: - mehr Vorspannung auf das Theraband

4. Armtraining

Ziel: Kräftigung der Arme

Ausgangstellung: Sitz, Oberkörper gerade.
Theraband unterm Stuhl durchziehen.
Halten Sie das Theraband an beiden Seiten, heben Sie ihre Arme seitlich damit das Theraband ein wenig auf Vorspannung ist.



Ausführung: Heben Sie ihre Arme seitlich bis 90 Grad (Pfeil auf dem Bild zeigt die Bewegungsrichtung an).
Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben.
Wiederholen Sie diesen Vorgang.



Ablauf:

Wiederholungen	Pause
.....Mal	30 Sekunden
.....Mal	30 Sek.
.....Mal	30 Sek.

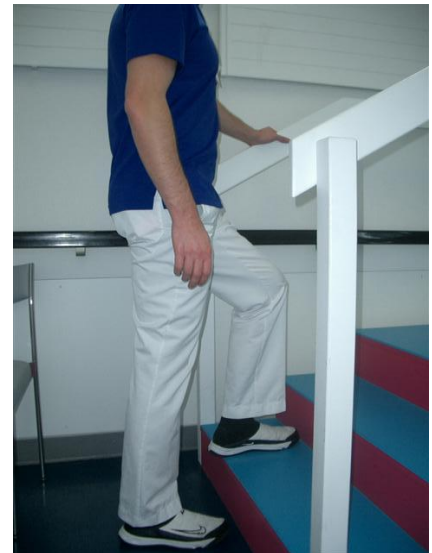
Steigerung: - mehr Vorspannung auf das Theraband

5. Treppenstufe (für nicht operiertes Bein und operiertes Bein)

Ziel: Kräftigung der Beine
(Training zur Knie- und Hüftstreckung)

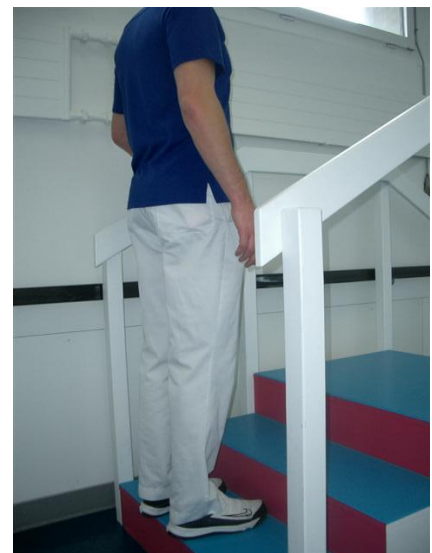
Ausgangsstellung Machen Sie einen Schritt mit dem nicht operierten Bein auf die Stufe. Halten Sie sich mit einer Hand am Geländer.

Benutzen Sie eine normal gebräuchliche Treppenstufe (Höhe, 16 cm).



Ausführung Heben Sie das operierte Bein auf die gleiche Stufe, bleiben Sie 1 bis 2 Sekunden stehen und kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück (operiertes Bein eine Stufe tiefer). Führen Sie diese Übung langsam aus.

6 Wochen nach der Operation können Sie dasselbe mit dem operierten Bein versuchen (operiertes Bein zuerst auf die Stufe).



Ablauf

Wiederholungen	Pause	Etwa 6 Wochen nach Operation	
operiertes Bein		nicht operiertes Bein	
..... Mal	 Mal	
	30 Sek.		30 Sek.
..... Mal	 Mal	
	30 Sek.		30 Sek.
..... Mal	 Mal	
	30 Sek.		30 Sek.

6. Treppen steigen

Steigen Sie die Treppen hoch und hinunter, halten Sie sich wenn nötig mit einer Hand noch am Geländer. Notieren sie Anzahl Stufen und die Zeit (mit Pausen) die Sie dafür brauchen.