

Kräftigungsübungen

Zur Prophylaxe von Blockierungen sowie zur Haltungsverbesserung

Hilfsmittel: elastisches Gymnastikband, Handtuchrolle, Tennisball

www.obzh.de/service/



<p>NACKEN</p> <p>1. Stabilisierung der Vor-/Rückneigung des Kopfes</p>	<p>Im geraden Sitz, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gen Himmel gestreckt mit Blick geradeaus: Zeigefinger und Daumen jeder Hand zusammenpressen und als Gegenlager unter das Kinn legen. Kräftewettbewerb zwischen Kinn (drückt nach unten) und Finger (drücken das Kinn nach oben) ohne Veränderung der Kopflege für 5-10 Sekunden halten, 3 Sekunden Pause. (5 Wiederholungen)</p>
<p>NACKEN</p> <p>2. Stabilisierung der Seitneigebewegung des Nackens (Kräftigung der Scaleni-Gruppe)</p>	<p>Im geraden Sitz wird die Schulter mithilfe eines Handtuches fixiert (alternativ wird im geraden Stand zur Fixierung der Schulter ein Gymnastikband zwischen Fuß und Hand der Übungsseite aufgespannt). Kopf wird zur Gegenseite geneigt und zur fixierten Seite gedreht. Druck gegen Widerstand zur fixierten Seite. (5-10 Wiederholungen pro Seite)</p>
<p>SCHULTERN</p> <p>1. Kräftigung Adduktoren sowie des M. latissimus dorsi</p>	<p>Arm seitlich in Schulterblattebene abgespreizt: wird gegen Widerstand zum Körper gezogen (20 Wiederholungen). (Achtung: Schultern stets hängen lassen)</p>
<p>SCHULTERN</p> <p>2. Kräftigung Innenrotatoren</p>	<p>Der am Körper anliegende, im Ellenbogen 90° gebeugte Arm wird am Unterarm gegen Widerstand einwärts, also vor den Bauch gedreht. (15 Wiederholungen). (Achtung: Schulter hängen lassen)</p>
<p>SCHULTERN</p> <p>3. Kräftigung Außenrotatoren bds.</p>	<p>Die am Körper anliegenden, im Ellenbogen 90° gebeugten Arme werden am Unterarm gegen Widerstand (z.B. ein zwischen den Händen aufgespanntes Gymnastikband) auswärts, also zur Seite gedreht. (15 Wiederholungen)</p>
<p>SCHULTERN</p> <p>4. Dehnung der Brustmuskulatur</p>	<p>Rückenlage auf Liege/Bett: Übungsarm über den Liegenrand in 45° -135° abgespreizt hängen lassen mit Handinnenfläche nach oben, Ellenbogengelenk gestreckt, Dehnung spüren. (Wechselnde Abspreizwinkel ausprobieren, 30 Sekunden halten.). Zusätzlich: bis zu 20 Minuten Rückenlage auf einer Pilates-Rolle/Handtuchrolle</p>
<p>RUMPF</p> <p>Kräftigung der Schulterblattfixation und der BWS-Rotation</p>	<p>Den Arm der Übungsseite mit gebeugtem Ellenbogengelenk 90° abspreizen und so weit, wie es geht, nach hinten führen. Dann den Ellenbogen gegen Widerstand (Tisch, o.ä.) nach unten drücken, einige Sekunden halten (10-15 Wiederholungen pro Seite.) Auch dynamisch üben mit Ellenbogen in Gymnastikbandschleife von oben.</p>
<p>LENDE</p> <p>Kräftigung und Mobilisierung (Quadratus lumborum)</p>	<p>Rückenlage auf Liege/Bett/Couch: Hüfte 90° und Knie 90° gebeugt, so dass die Unterschenkel über die Liege hinausragen und so weit, wie es geht, abgesenkt werden können. Anheben der Unterschenkel gegen Widerstand (oder auch nur gegen die Schwerkraft) bis maximal zur Horizontalen. (10 Wiederholungen pro Seite)</p>
<p>HÜFTE</p> <p>1. Kräftigung Hüftaußenrotatoren</p>	<p>Im Stand ein Knie um 90° beugen und Oberschenkel vor dem Körper in die Horizontale. In gerader Körperhaltung Knie gegen Widerstand nach außen drehen, z.B.gegen eigene gleichseitige Hand. (15-20 Wiederholungen)</p>
<p>HÜFTE</p> <p>2. Kräftigung Hüftabduktoren (Hüftspreizer)</p>	<p>In Seitenlage Abspreizen des Beines gegen Widerstand oder nur gegen die Schwerkraft (20 Wiederholungen pro Seite, davon 10 Wiederholungen mit dem unten liegenden Bein in Streckung, die anderen 10 Wiederholungen mit dem untenliegenden Bein in 90° Beugung.)</p>
<p>HÜFTE</p> <p>3. Kräftigung hintere Oberschenkelmuskulatur</p>	<p>In Bauchlage auf einer Liege: zur Fixierung des Beckens zunächst das eine Bein in Knie und Hüfte so beugen, dass der Fuß auf dem Boden aufgestellt werden kann. Dann das liegende Übungsbein im Knie 90° beugen und die Ferse gegen Widerstand in Richtung Gesäß anziehen. (15-20 Wiederholungen pro Seite, an der Gegenseite zum Wurfarm mehr/intensiver)</p>

by Bernd Allzeit (Orthopäde und Chirotherapeut), modifiziert von Dr. K. Kaufmann

Orthopädisches Behandlungszentrum Hamm www.obzh.de

1/2023

Kräftigungsübungen

Zur Prophylaxe von Blockierungen sowie zur Haltungsverbesserung
Hilfsmittel: elastisches Gymnastikband, Handtuchrolle, Tennisball

www.obzh.de/service/



KNIE	www.stop-x.de
FUß /SPRUNGGELENK 1. Fußbalancierung	Auf weichem oder wackeligem Boden (Balance Pad/Handtuchstapel) im Einbeinstand Kniebeugen (10-15 Wiederholungen pro Seite) oder Alltagstätigkeiten wie Zähneputzen.
FUß/SPRUNGGELENK 2. Rückfußstabilisierung „Turmspringerübung“	Auf Treppenstufe: Füße nur auf dem Ballen belastet, Fersen frei schwebend, Sprunggelenk im rechten Winkel. Abwechselnd jede Seite 20-30 Sekunden halten. (3-5 Wiederholungen)
FUß/SPRUNGGELENK 3. Fußsohlenkräftigung „Kurzer Fuß nach Janda“	Fuß aufsetzen, Druck bewusst auf Ferse und Ballen vor der großen Zehe. Zehen vom Boden anheben, dann strecken und spreizen und dann gegen den Boden drücken (nicht krallen!). (3-5 Wiederholungen pro Seite)
	Weitere Videos bei: www.my-medibook.de/uebungen-nach-diagnose.html

Selbsthilfe bei Blockierungen:

Mobilisierung der oberen Rippen:	Den Arm der betroffenen Seite mit gebeugtem Ellenbogengelenk so abspreizen, dass der Ellenbogen in Verlängerung der blockierten Rippe liegt (also >90°). In dieser Position den Arm so weit wie angenehm nach hinten nehmen. Dann den Ellenbogen gegen Widerstand (Tisch, o.ä.) nach unten drücken, einige Sekunden halten, dann lockerlassen, und den Arm mit gebeugtem Ellenbogengelenk vor den Körper führen. (10-15 Wiederholungen pro Seite)
Mobilisierung der Brustwirbelgelenke mit Hilfe eines Tennisballes:	Im Stand mit dem Rücken zur Wand einen Tennisball neben der Wirbelsäule platzieren und durch Beugung der Knie über die Wirbelgelenke gleiten lassen. Mehr Druck entsteht, wenn die Füße mit Abstand von der Wand stehen.
Untere Brustwirbelsäule/Lende Kräftigung und Mobilisierung (Quadratus lumborum)	Rückenlage auf Liege/Bett/Couch: Hüfte 90° und Knie 90° gebeugt, so dass die Unterschenkel über die Liege hinausragen und so weit, wie es geht, abgesenkt werden können. Anheben der Unterschenkel gegen Widerstand (oder auch nur gegen die Schwerkraft) bis maximal zur Horizontalen. (10 Wiederholungen pro Seite)
Mobilisierung des Iliosakralgelenkes (ISG):	In Rückenlage mit der rechten Hand das linke Knie fassen und nach rechts ziehen. Dabei die linke Schulter am Boden belassen, Blick nach links. Einige Sekunden halten. Anschließend mit der linken Hand das rechte Knie fassen und nach links ziehen, dabei die rechte Schulter am Boden belassen, Blick nach rechts. Einige Sekunden halten.
Therapie der variablen Beinlängendifferenz:	Siehe www.obzh.de/service/