

An der Bettkante

ÜBUNG 1 

Sitz an der Bettkante, Füße auf den Boden. Das Knie strecken und langsam beugen, indem der Fuß über den Boden schleift.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 2 

Knie strecken und für 7-10 Sekunden halten.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 3 

Bein heben und senken (90° Hüfte).
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

Gangschulung mit Stützen

ÜBUNG 1 

Drei-Punkt-Gang. Beide Stützen vor, operiertes Bein dazwischen, nicht operiertes Bein nachziehen.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 2 

Vier-Punkt-Gang. Rechte Stütze geht zusammen mit linkem Bein vor. Laufen über Kreuz.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 3 

Vier-Punkt-Gang-Spezial. Wie Vier-Punkt-Gang-Basis nur die Stützen umdrehen.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

Übungen im Stand

ÜBUNG 1 

Beüben des Fuß Abrollens mit fester Unterstützung (Handlauf oder Wände).
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 2 

Stand auf dem nicht operierten Bein, Knie anheben bis ca. 90° Hüftbeugung, von dort Bein senken und hinter den Oberkörper stellen.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 3 

Seitwärtsgehen, Oberkörper zeigt komplett zum Handlauf.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

ÜBUNG 4 

Dehnung der Wade: Operiertes Bein steht hinten, das hintere Knie ist gestreckt und die Ferse wird in den Boden gedrückt. Das vordere Knie ist gebeugt.
(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____