

# Übungen nach der OP

**Nach der OP sind der Körper und die Muskulatur sehr geschwächt. Hier nun ein paar Übungen für Zuhause, damit ihr schnell wieder auf die Beine kommt...**

**Zuvor sollte mit einem Arzt oder Physiotherapeuten abgeklärt werden, ob und wann diese Übungen gemacht werden dürfen. Und seid am Anfang schön vorsichtig...**

## **Allgemeine Infos:**

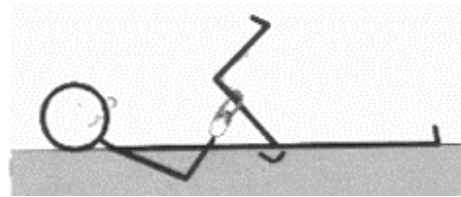
- **Kein schweres Heben und Tragen für 6 Monate (nach OP); max. 5 kg**
- **Kein Sport in den ersten 6 Monaten, außer Rückenschwimmen oder MTT (medizinische Trainingstherapie)**
- **Keine Extremsportarten, sowie Kontaktsportarten im ersten Jahr**
- **Keine Sportarten mit Fallgefahr (Fahrradfahren usw.) im ersten Jahr**
  
- **Theraband sollte zwischen 2 m und 2,5 m lang sein  
(Anmerkung: Das Theraband kostet ca. 2 € der Meter. Es gibt 3 Farben: Gelb (leicht), Rot (mittel) und Grün (schwer). Ihr solltet das Rote nehmen)**
- **Statt Hanteln gehen auch zwei 0,5l Flaschen, die mit Sand gefüllt sind**
- **den Pezziball bei den sitzenden Übungen in eine Ecke stellen, damit er nicht wegrollen kann**
  
- **bei der KG darauf achten, dass stabilisierende sowie kräftigende Maßnahmen gemacht werden**
- **1 x täglich für 20 Minuten üben, wichtig: nicht alle Übungen auf einmal machen, sondern ein paar Übungen aussuchen**

## **Dehnung:**

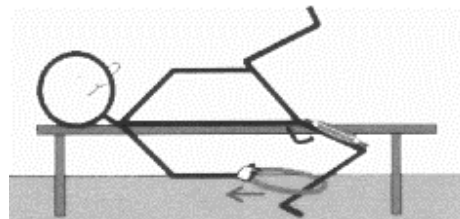
**3 - 5 Atemzüge halten  
3 - 5 mal wiederholen  
NICHT WIPPEN!**

**ATMUNG NICHT  
VERGESSEN!**

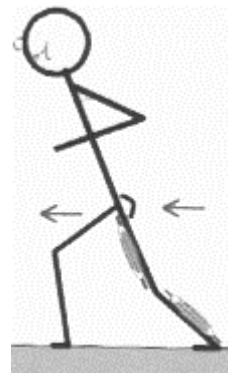
**Rückwärtige  
Oberschenkelmuskulatur:**  
flache Rückenlage, ein Bein  
bleibt gestreckt liegen das  
andere möglichst weit  
anbeugen, den  
Oberschenkel mit beiden  
Händen umfassen bzw. am  
Handtuch halten, Fuß  
hochziehen, Ferse Richtung  
Decke.



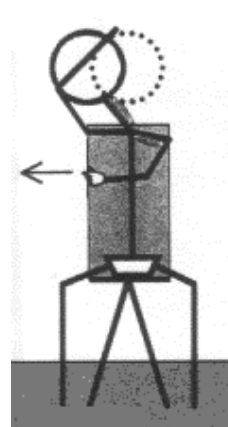
**Vordere  
Oberschenkelmuskulatur:**  
Rückenlage auf Bett oder  
feststehendem Tisch, oberes  
Bein an den Bauch  
ranziehen und festhalten,  
unteres Bein über die  
Bettkante hängen im  
Kniegelenk anbeugen evtl.  
mit Handtuch oder Gürtel  
Richtung Gesäß ranziehen  
(das Hüftgelenk ist  
gestreckt).



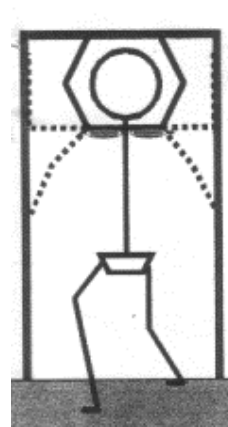
**Vordere  
Oberschenkelmuskulatur  
und Wadenmuskulatur:**  
große Schrittstellung,  
hinteres Bein ist gestreckt,  
Becken vorschieben, Ferse  
am Boden halten.



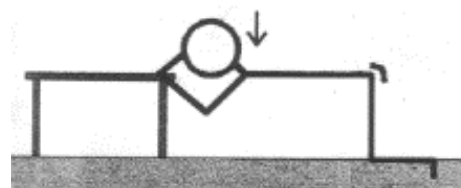
**Dehnung seitlicher Schulter- und Nackenmuskulatur:**  
Kopf seitneigen, bei rechter Seitenneigung fixiert der rechte Arm den Kopf, linke Hand fasst hinterm Rücken zur gegenüberliegenden Rückenlehne und versucht möglichst weit nach rechts rüberzuschieben.



**Dehnung vorderer großer Brustmuskel (im Türrahmen):**  
Stand in Schrittstellung, verschiedene Armhaltungen, den gesamten Oberkörper mit geradem Rücken vorschieben bis ein deutliches Dehnungsgefühl entsteht, dann dort verbleiben



**Dehnung vorderer großer Brustmuskel:**  
Kniestand z.B. vor Tisch, Arme liegen gestreckt auf gleicher Höhe auf -> langsam mit geradem, stabilisiertem Rücken durchhängen lassen



**Kräftigung:**

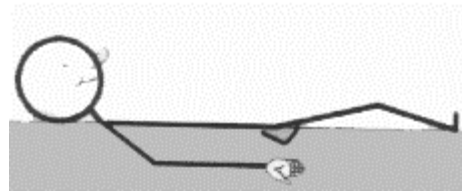
**Spannung 7 - 10 Sekunden halten  
3 - 5 mal wiederholen**

**ATMUNG NICHT  
VERGESSEN!**

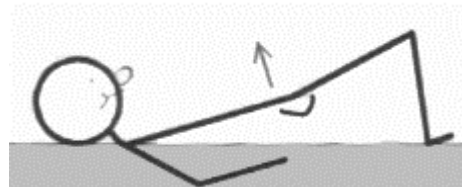
**Ausgangsstellung:**  
Rückenlage, beide Beine  
sind leicht gebeugt und  
liegen hüftbreit  
auseinander, Arme liegen  
gestreckt neben dem  
Oberkörper, Handrücken  
zeigt auf die Unterlage

**Übung:**  
"GRUNDSPANNUNG" Füße  
hochziehen, Fersen  
einstemmen, Gesäß  
angespannt, Arme auf die  
Unterlage drücken.

(Die "Grundspannung" ist eine  
Basisübung und Ausgangsstellung  
von vielen anderen Übungen)



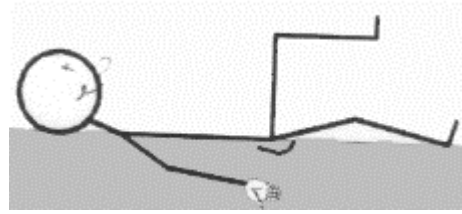
**Ausgangsstellung:**  
Rückenlage - beide Beine  
sind aufgestellt  
**Übung:**  
Gesäß hochnehmen bis zur  
Hüftstreckung



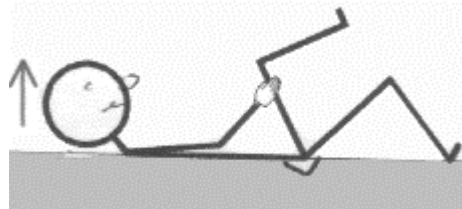
**Ausgangsstellung:**  
Rückenlage - beide Beine  
sind aufgestellt  
**Übung:**  
Gesäß hochnehmen und im  
Wechsel mit kleinen  
Schritten auf der Stelle  
treten



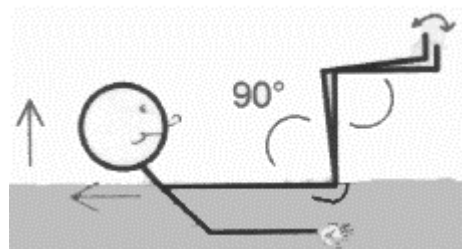
**Ausgangsstellung:**  
 Rückenlage und  
 Grundspannung aufbauen  
**Übung:**  
 unter gehaltener  
 Grundspannung ein Bein in  
 Richtung Bauch anheben,  
 halten, unter gehaltener  
 Spannung wieder abstellen,  
 Grundspannung lösen, pro  
 Bein 3 - 5 mal



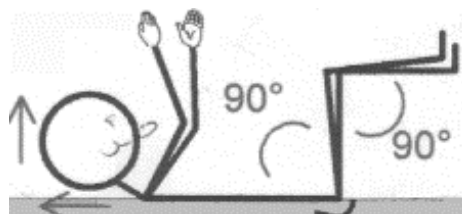
**Ausgangsstellung:**  
 Rückenlage und  
 Grundspannung aufbauen  
**Übung:**  
 die Hand an das diagonale  
 leicht angehobene Knie  
 legen und gegeneinander  
 drücken, pro Bein 3 - 5 mal



**Ausgangsstellung:**  
 Rückenlage, Beine 90/90°  
 angewinkelt  
**Übung:**  
 Rücken stabilisieren, Kopf  
 leicht anheben, Arme  
 runterdrücken, Fußspitzen  
 hoch/runter



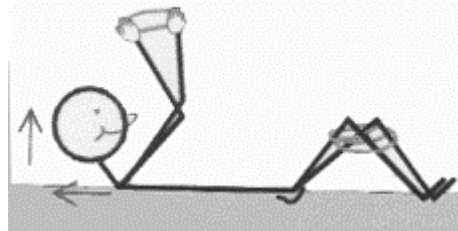
**Ausgangsstellung:**  
 Rückenlage, Beine 90/90°  
 angewinkelt  
**Übung:**  
 Rücken stabilisieren, Kopf  
 leicht anheben, Arme nach  
 außen gedreht hoch  
 strecken, Arme im Wechsel



**Richtung Decke strecken,  
Schultern dabei anheben**

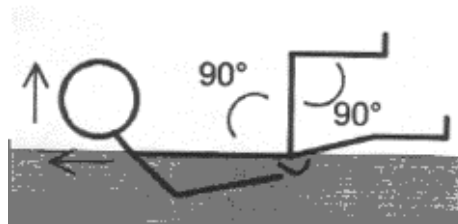
**Ausgangsstellung:  
Rückenlage, Beine  
angestellt, Arme Richtung  
Decke hoch gestreckt**

**Übung:  
Band um die Knie, Spannung  
aufbauen, Band um die  
Hände und  
auseinanderziehen, dabei  
den Kopf leicht anheben**



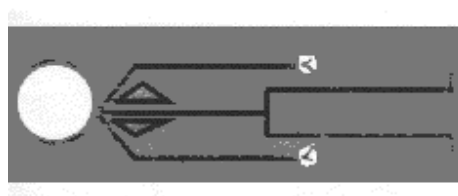
**Ausgangsstellung:  
Rückenlage, Rücken  
stabilisieren, beide Beine  
nacheinander in 90/90°  
Stellung anbeugen**

**Übung:  
Rücken stabilisieren, Kopf  
leicht anheben, ein Bein im  
Wechsel strecken**



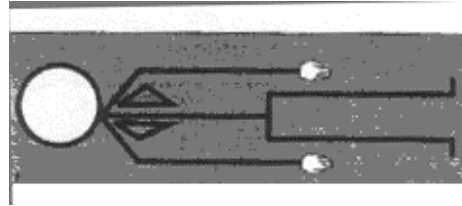
**Ausgangsstellung:  
Bauchlage, Stirn liegt auf,  
Arme liegen gestreckt neben  
dem Oberkörper,  
Handrücken liegen zur  
Unterlage**

**Übung:  
Gesäß anspannen,  
Schulterblätter an die WS  
ziehen, Arme anheben, Kopf  
leicht anheben,  
Blickrichtung zum Boden**



**Ausgangsstellung:**  
Bauchlage, Stirn liegt auf,  
Arme liegen gestreckt neben  
dem Oberkörper,  
Handrücken zeigen nach  
oben

**Übung:**  
Gesäß anspannen,  
Schulterblätter an die WS  
ziehen, Arme anheben, Kopf  
leicht anheben,  
Blickrichtung zum Boden



**Ausgangsstellung:**  
Sitz auf dem Pezziball, Füße  
stehen ganz auf dem Boden

**Übung:**  
Druck der Füße auf den  
Boden, langsam über die  
Kraft der Oberschenkel  
hochdrücken und wieder  
runter, 10 - 15 mal, 3 - 5  
mal hintereinander

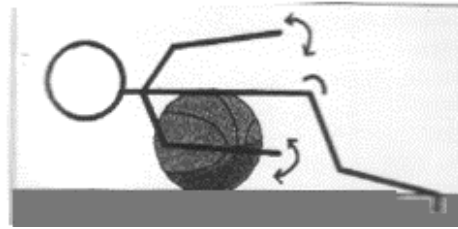


**Ausgangsstellung:**  
Sitz auf dem Pezziball, Beine  
stehen hüftbreit  
auseinander, Füße fest in  
den Boden drücken, WS  
aufrichten, Spannung halten

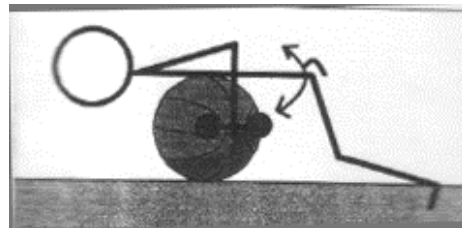
**Übung:**  
unter gehaltener  
Aufrichtung im Wechsel auf  
der Stelle treten ohne die  
Haltung zu verändern



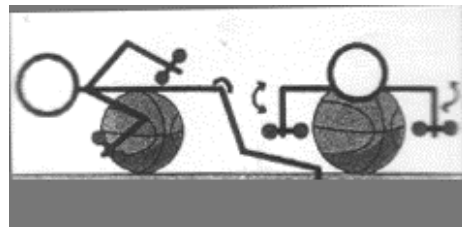
**Ausgangstellung:**  
Bauchlage auf dem Pezziball  
**Übung:**  
Rücken aufrichten,  
Schulterblätter an die WS  
ziehen, Arme in Rückenhöhe  
halten und nach  
innen/außen drehen



**Ausgangstellung:**  
Bauchlage auf dem  
Pezziball, Rücken  
stabilisieren, Schulterblätter  
Richtung WS ziehen,  
Oberarme liegen am Körper  
**Übung:**  
Ellenbogen beugen und  
strecken evtl. auch mit  
Gewichten in den Händen



**Ausgangstellung:**  
Bauchlage auf dem  
Pezziball, Rücken  
stabilisieren, Arme im  
Schultergelenk 90°  
abspreizen  
**Übung:**  
Ellenbogen bei gehaltener  
Schulter und  
Rückenstabilisation  
anbeugen und strecken evtl.  
auch mit Gewichten in den  
Händen





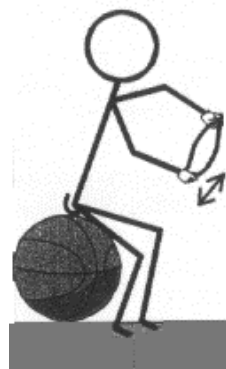
**Ausgangstellung:**  
Bauchlage auf dem Pezziball

**Übung:**  
Rücken aufrichten,  
Schulterblätter an die WS  
ziehen, Arme im Wechsel  
vorstrecken evtl. auch mit  
Gewichten in den Händen



**Ausgangstellung:**  
Sitz auf dem Pezziball, Beine  
stehen hüftbreit  
auseinander, Füße fest in  
den Boden drücken, WS  
aufrichten, Spannung halten

**Übung:**  
Theraband auf ca.  
Schulterbreite vor dem  
Körper halten, unter  
gehaltener Aufrichtung das  
Band auseinander ziehen  
und langsam wieder lösen



**Ausgangstellung:**  
Kniestand, Oberkörper  
vorneigen

**Übung:**  
Band auseinander ziehen,  
Schulterblätter ziehen dabei  
Richtung WS ran und vom  
Ohr weg runter



**Ausgangstellung:**  
Kniestand, Vorneige, Rücken  
stabilisieren, Stellung halten

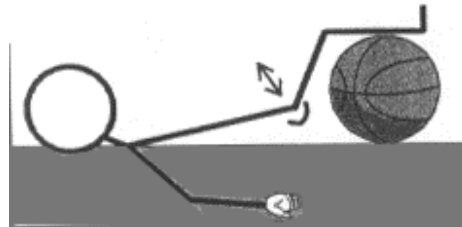
**Übung:**  
im Wechsel die Arme nach  
vorne in die Streckung



bringen evtl. auch mit Gewichten in den Händen

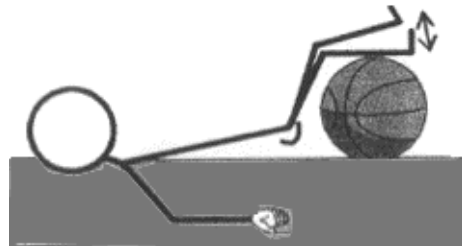
**Ausgangstellung:**  
Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Pezziball

**Übung:**  
Gesäß anheben bis zur Hüftstreckung und langsam wieder absinken lassen



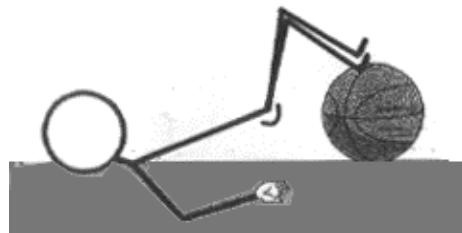
**Ausgangstellung:**  
Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Pezziball

**Übung:**  
Gesäß leicht anheben, im Wechsel ein Bein leicht vom Ball abheben



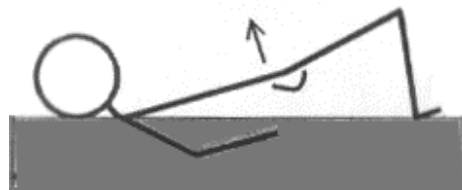
**Ausgangstellung:**  
Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Pezziball

**Übung:**  
das Gesäß anheben bis zur Hüftstreckung, Füße ziehen den Ball ran und treten auf dem Ball im Wechsel auf der Stelle

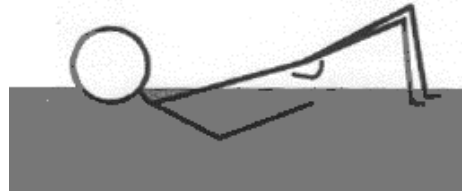


**Ausgangstellung:**  
Rückenlage, beide Beine sind angestellt

**Übung:**  
Gesäß hochnehmen bis zur Hüftstreckung



**Ausgangstellung:**  
flache Rückenlage, beide  
Beine sind angestellt  
**Übung:**  
Gesäß hochnehmen und im  
Wechsel mit kleinen  
Schritten auf der Stelle  
treten



**Ausgangstellung:**  
Bauchlage über einem Stuhl,  
Bett oder Tisch  
**Übung:**  
Bein gestreckt hochnehmen,  
Fuß hochziehen

