

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**

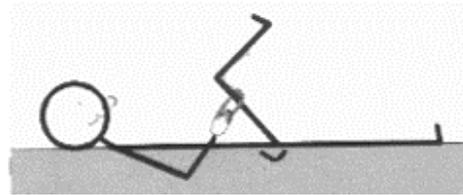
- **bei der KG darauf achten, dass stabilisierende sowie kräftigende Maßnahmen gemacht werden**
- **1 x täglich für 20 Minuten üben, wichtig: nicht alle Übungen auf einmal machen, sondern ein paar Übungen aussuchen**

Dehnung:

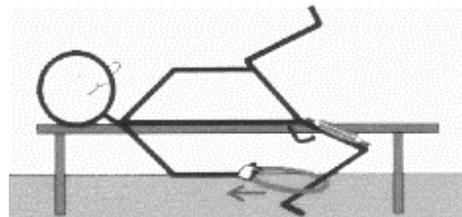
**3 - 5 Atemzüge halten
3 - 5 mal wiederholen
NICHT WIPPEN!**

**ATMUNG NICHT
VERGESSEN!**

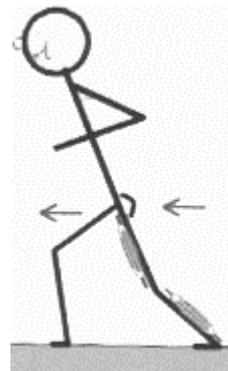
**Rückwärtige
Oberschenkelmuskulatur:**
flache Rückenlage, ein Bein
bleibt gestreckt liegen das
andere möglichst weit
anbeugen, den
Oberschenkel mit beiden
Händen umfassen bzw. am
Handtuch halten, Fuß
hochziehen, Ferse Richtung
Decke.



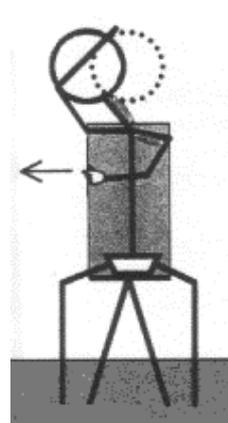
**Vordere
Oberschenkelmuskulatur:**
Rückenlage auf Bett oder
feststehendem Tisch, oberes
Bein an den Bauch
ranziehen und festhalten,
unteres Bein über die
Bettkante hängen im
Kniegelenk anbeugen evtl.
mit Handtuch oder Gürtel
Richtung Gesäß ranziehen
(das Hüftgelenk ist
gestreckt).



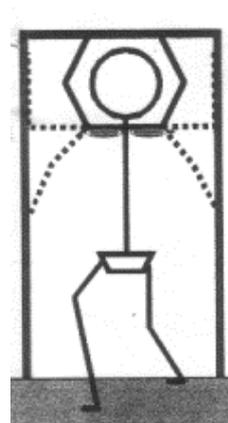
**Vordere
Oberschenkelmuskulatur
und Wadenmuskulatur:**
große Schrittstellung,
hinteres Bein ist gestreckt,
Becken vorschieben, Ferse
am Boden halten.



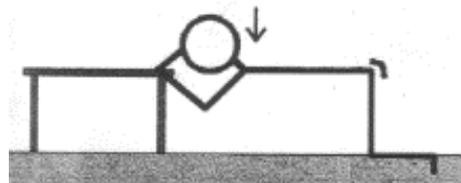
Dehnung seitlicher Schulter- und Nackenmuskulatur:
Kopf seitneigen, bei rechter Seitenneigung fixiert der rechte Arm den Kopf, linke Hand fasst hinterm Rücken zur gegenüberliegenden Rückenlehne und versucht möglichst weit nach rechts rüberzuschieben.



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, stabilisierten Rücken durchhängen lassen



Kräftigung:

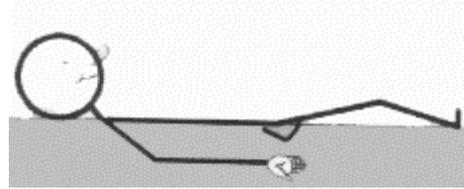
**Spannung 7 - 10 Sekunden halten
3 - 5 mal wiederholen**

**ATMUNG NICHT
VERGESSEN!**

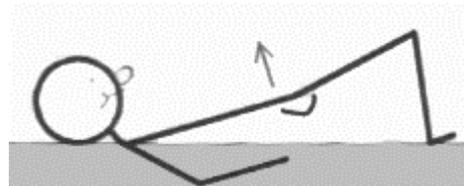
Ausgangsstellung:
Rückenlage, beide Beine
sind leicht gebeugt und
liegen hüftbreit
auseinander, Arme liegen
gestreckt neben dem
Oberkörper, Handrücken
zeigt auf die Unterlage

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

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



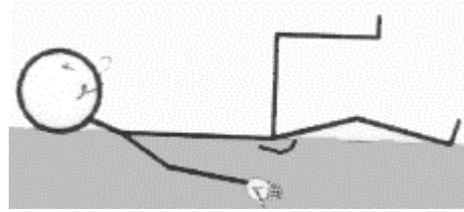
Ausgangsstellung:
Rückenlage - beide Beine
sind aufgestellt
Übung:
Gesäß hochnehmen bis zur
Hüftstreckung



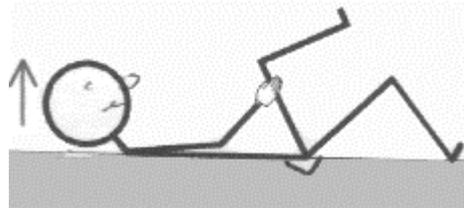
Ausgangsstellung:
Rückenlage - beide Beine
sind aufgestellt
Übung:
Gesäß hochnehmen und im
Wechsel mit kleinen
Schritten auf der Stelle
treten



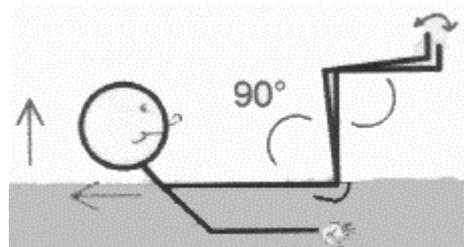
Ausgangsstellung:
 Rückenlage und
 Grundspannung aufbauen
Übung:
 unter gehaltener
 Grundspannung ein Bein in
 Richtung Bauch anheben,
 halten, unter gehaltener
 Spannung wieder abstellen,
 Grundspannung lösen, pro
 Bein 3 - 5 mal



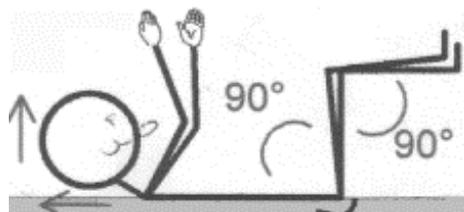
Ausgangsstellung:
 Rückenlage und
 Grundspannung aufbauen
Übung:
 die Hand an das diagonale
 leicht angehobene Knie
 legen und gegeneinander
 drücken, pro Bein 3 - 5 mal



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



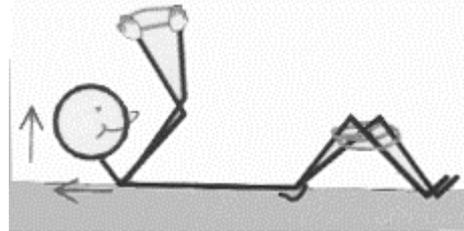
Ausgangsstellung:
 Rückenlage, Beine 90/90°
 angewinkelt
Übung:
 Rücken stabilisieren, Kopf
 leicht anheben, Arme nach
 außen gedreht hoch
 strecken, Arme im Wechsel



**Richtung Decke strecken,
Schultern dabei anheben**

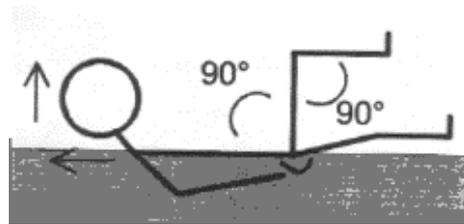
**Ausgangsstellung:
Rückenlage, Beine
angestellt, Arme Richtung
Decke hoch gestreckt**

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



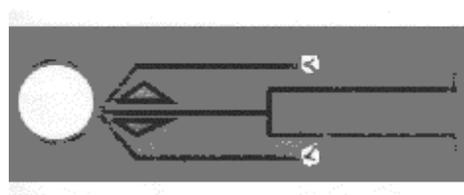
**Ausgangsstellung:
Rückenlage, Rücken
stabilisieren, beide Beine
nacheinander in 90/90°
Stellung anbeugen**

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



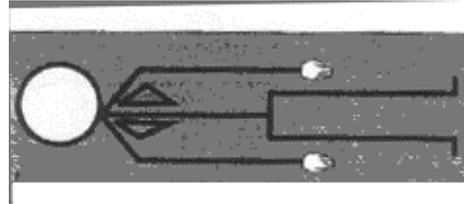
**Ausgangsstellung:
Bauchlage, Stirn liegt auf,
Arme liegen gestreckt neben
dem Oberkörper,
Handrücken liegen zur
Unterlage**

**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

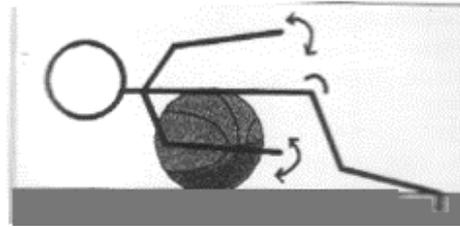


Ausgangsstellung:
Sitz auf dem Pezziball, Beine
stehen hüftbreit
auseinander, Füße fest in
den Boden drücken, WS
aufrichten, Spannung halten

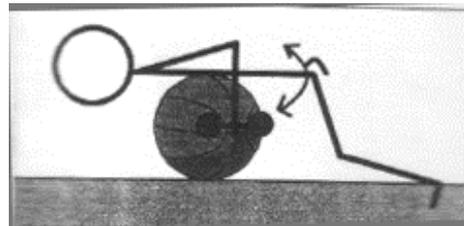
Übung:
unter gehaltener
Aufrichtung im Wechsel auf
der Stelle treten ohne die
Haltung zu verändern



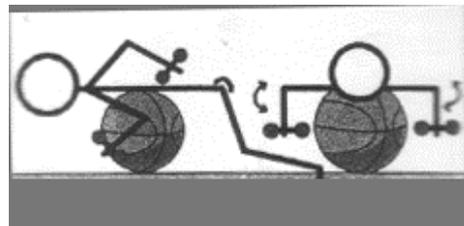
Ausgangstellung:
Bauchlage auf dem Pezziball
Übung:
Rücken aufrichten,
Schulterblätter an die WS
ziehen, Arme in Rückenhöhe
halten und nach
innen/außen drehen



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°
abspitzen
Übung:
Ellenbogen bei gehaltener
Schulter und
Rückenstabilisation
anbeugen und strecken evtl.
auch mit Gewichten in den
Händen



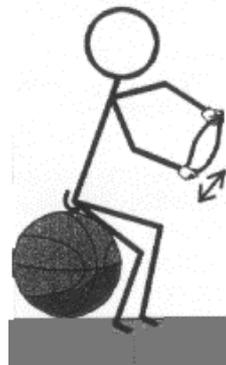
Ausgangstellung:
Bauchlage auf dem Pezziball

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

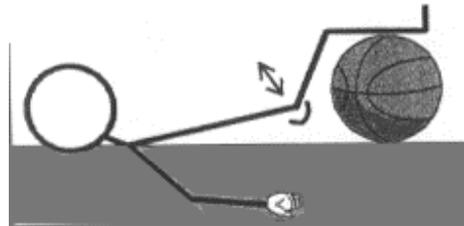
Übung:
im Wechsel die Arme nach
vorne in die Streckung



bringen evtl. auch mit Gewichten in den Händen

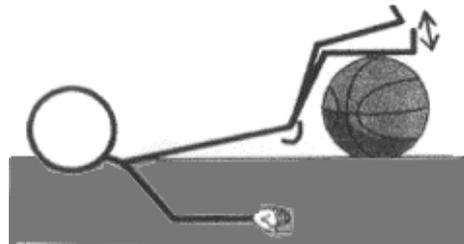
Ausgangstellung:
Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Pezziball

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



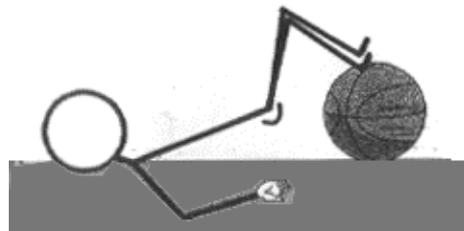
Ausgangstellung:
Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Pezziball

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



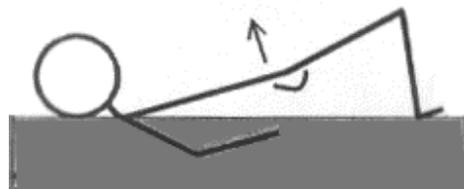
Ausgangstellung:
Rückenlage, Unterschenkel liegen auf dem Pezziball

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

