

DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen / DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein		
 DRK KRANKENHAUS CHEMNITZ-RABENSTEIN DRK GEMEINNÜTZIGE KRANKENHAUS GmbH SACHSEN	Übungsprogramm für die untere Extremität Dokumentennummer: PI-00100	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: Rab / Physio / / alle MA		

Ausgangsstellung: vorderes Drittel vom Hocker, Beine hüftbreit auseinander, Fersen unter den Knien

1. Übung: aufrechte Haltung (Voraussetzung für alle weiteren Übungen)

- Becken aufrichten, d.h. nach vorn oben schieben
- Brustbein nach vorn oben schieben
- Schultern nach hinten unten ziehen Richtung Wirbelsäule
- Hinterkopf strecken, leichtes Doppelkinn

Die aufrechte Haltung bildet die Voraussetzung für alle weiteren Übungen.

2. Übung: Zehen einkrallen und strecken

3. Übung: Füße vorn anheben

4. Übung: Fersen anheben

5. Übung: Fuß anheben und kreisen (Beachte: Unterschenkel bewegt sich nicht mit)

6. Übung: Bein nach vorn strecken und langsam absenken lassen

7. Übung: Fahrrad fahren mit 1 Bein – erst vorwärts, dann auch rückwärts

8. Übung: gebeugtes Bein zur Seite stellen

9. Übung: Dehnung

- 1 Bein nach vorn stellen, den Fuß hochziehen und das Knie durchdrücken
- anschließend Oberkörper nach vorn verlagern – Dehnung halten
- evtl. langsam nachfedern in die Dehnung hinein

Ausgangsstellung: Stand, aufrechte Haltung, Beine stehen hüftbreit auseinander und sind leicht gebeugt

10. Übung: Schritte nach vorn, nach hinten und auch zur Seite mit 1 Bein

11. Übung: Tiefbeuge – Po geht nach hinten und Oberkörper dabei nach vorn („Gedachtes Hinsetzen auf Hocker“) – Beachte: Knie gehen dabei nach außen, *NICHT* zusammen

Viel Spaß beim Üben wünscht das Team der Physiotherapie! ☺