



Eigenübungsprogramm Geriatric





Sehr geehrte/r Rehabilitand/in,

nachdem Sie Ihre Reha in unserem Haus beendet haben, dient Ihnen dieses Übungsprogramm dazu, auch zu Hause weiter aktiv zu bleiben und das fortzuführen und auszubauen, was Sie bei uns bereits gelernt und erreicht haben.

Ihr/e Therapeut/in hat für Sie geeignete Übungen ausgewählt, die Sie nun selbständig ausführen können.

Wir bitten Sie, sich die Trainingshinweise zu Beginn sorgfältig durchzulesen.

Wir wünschen Ihnen für Ihr Training viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeuten-Team



Trainingshinweise

- *Ihre korrekte, aufrechte und stabile Körperhaltung bildet die Grundlage für alle Übungen.*

Unter der aufrechten Sitzposition ist Folgendes zu verstehen: Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante, strecken den Rücken und heben das Brustbein. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Füße befinden sich in gerader Linie unter den Knien.



- *Führen Sie die Übungen so oft aus, bis eine Ermüdung eintritt oder Sie die korrekte Körperhaltung nicht mehr einnehmen können. Maximal sollten es 10-15 Wiederholungen am Stück sein. Nach einer Minute Pause wiederholen Sie dies insgesamt 3 Mal.*
- *Achten Sie während der Durchführung der Übungen auf eine gleichmäßige Atmung.*



- *Für die Übungen in der Rückenlage legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf.*
- *Bei Übungen, die im Stehen durchgeführt werden, achten Sie bitte auf eine Möglichkeit sich festzuhalten, die sich in greifbarer Nähe befindet, z.B. Abstützen an der Wand, Türrahmen, Geländer, fester Sessel oder Küchenzeile. Das Festhalten am Rollator ist bei ausreichender Standsicherheit ebenfalls eine Möglichkeit.*
- *Bei allen Übungen hat die Sicherheit Vorrang. Führen Sie die Übungen nur durch, wenn Sie sich sicher genug fühlen diese zu bewältigen.*
- *Übungen, die mit einem Bein oder einem Arm angegeben sind, wiederholen Sie immer auch für die andere Seite.*
- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie zu starke Schmerzen haben.*
- *In den ersten zwei Wochen des Trainings zu Hause sollten Sie ausreichende Pausenzeiten zwischen den Übungseinheiten einplanen. Trainieren Sie, wenn möglich, jeden 2. Tag. Sind sie fortgeschritten, können Sie das für Sie ausgewählte Trainingsprogramm auch täglich durchführen.*



Übungen im Sitzen

1) Auf der Stelle gehen



Ziel: Kräftigung der Hüftbeuger und Aufwärmen der Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition

Ausführung: Abwechselnd das rechte und linke Bein anheben

Wiederholungen:





2) Strecken – Beugen



Ziel: Aktivierung und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Förderung der Kniegelenksbeweglichkeit

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, ein Bein wird vom Boden angehoben

Ausführung: Das Kniegelenk wird im Wechsel gebeugt und gestreckt

Wiederholungen:



3) Seitsteigen

Ziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit



Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, eventuell einen Gegenstand seitlich neben dem Fuß auf dem Boden platzieren

Ausführung: Das Bein wird seitlich über den Gegenstand gehoben und aufgesetzt. Beachten: Knie und Fuß stehen gerade übereinander!

Wiederholungen:





4) Arme heben - senken



Ziel: Kräftigung der Armmuskulatur, Verbesserung der Schultergelenksbeweglichkeit

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Arme seitlich gestreckt



Ausführung: Arme werden gestreckt langsam hoch und runter bewegt.
Beachten: Die Schultern nicht mit hochziehen!



Wiederholungen:



5) Äpfel pflücken



Ziel: Verbesserung der Schultergelenks-beweglichkeit, Streckung der Wirbelsäule, Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Arme parallel nach oben gestreckt

Ausführung: Arme abwechselnd nach oben rausstrecken. Eine Seite des Rumpfes wird lang gestreckt, die andere Seite wird kurz.

Wiederholungen:





6) Wirbelsäulenrotation



Ziel: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Arme vor dem Körper verschränkt

Ausführung: Der Oberkörper wird langsam zur Seite gedreht, der Kopf dreht sich mit über die Schulter



Wiederholungen:





7) Seitneigen



Ziel: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Kräftigung der seitlichen Bauch-/Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Arme seitlich runter hängend

Ausführung: Der Oberkörper wird zur Seite geneigt, sodass der Arm sich in Richtung Boden bewegt

Wiederholungen:





8) Gesäß anheben



Ziel: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Aktivierung und Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:
Aufrechte Sitzposition, beide Füße bleiben fest auf dem Boden stehen

Ausführung: Abwechselnd eine Gesäßseite anheben

Wiederholungen:





9) Oberkörper beugen – strecken

Ziel: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Arme vor dem Körper verschränkt

Ausführung: Arme mit der Einatmung hochheben und die Wirbelsäule strecken, anschließend den Oberkörper mit der Ausatmung rund machen

Wiederholungen:





10) Diagonaler Widerstand



Ziel: Aktivierung und Kräftigung Rumpfmuskulatur/schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition

Ausführung: Abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand das Knie berühren

Variante 1: Kurzes Antippen mit der Hand auf dem Knie



Variante 2: Hand und Knie leicht gegeneinanderdrücken und 3 Sekunden halten

Wiederholungen:





11) Bewegte U - Halte



Ziel: Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Arme vor dem Körper in 90 Grad angewinkelt, Ellenbogen zeigen nach vorne, Handflächen zeigen zueinander

Ausführung: Arme öffnen und nach hinten führen, Brustkorb aufdehnen und die Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Handflächen zeigen in der Endposition nach vorne

Wiederholungen:



12) Hochdrücken vom Stuhl



Ziel: Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur

Ausgangsposition:
Aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl mit Armlehnen, Hände stützen auf den Armlehnen

Ausführung: Den Körper mit den Armen gerade nach oben hochdrücken, bis die Arme gestreckt sind und dadurch das Gesäß vom Stuhl anheben (wenn möglich, nur über die Armkraft)

Wiederholungen:



13) Seitlicher Zug mit dem Theraband



Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Theraband auf Brusthöhe schulterbreit fassen und wenn möglich einmal um die Hand wickeln

Ausführung: Das Theraband auseinanderziehen bis die Arme gestreckt sind. Den Brustkorb heben und die Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen. Anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition

Wiederholungen:



14) Zug mit dem Theraband nach vorne



Ziel: Kräftigung der
Oberarm- und
Schultermuskulatur

Ausgangsposition:
Aufrechte Sitzposition auf
dem Theraband, mit den
Händen die Enden des
Bandes fassen und wenn
möglich einmal um die
Hand wickeln

Ausführung: Arme nach
vorne/oben ziehen, bis die
Arme gestreckt sind und
anschließend langsam
wieder in die
Ausgangsposition
zurückkehren. Beachten:
Schultern weg von den
Ohren!

Wiederholungen:



15) Beine heben gegen Widerstand



Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilisierung der Beine gegen Widerstand

Ausgangsposition: Aufrechte Sitzposition, Theraband unter den Oberschenkeln durchführen und über den Oberschenkeln überkreuzen, die Enden des Bandes fassen und wenn möglich einmal um die Hände wickeln

Ausführung: Band nach außen ziehen, sodass die Oberschenkel zusammengedrückt werden, gegen den Widerstand abwechselnd die Beine anheben

Wiederholungen:





Übungen im Liegen

1) Auf der Stelle gehen



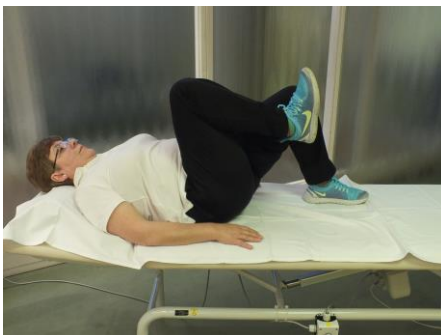
Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung der Beweglichkeit

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine werden auf gleicher Höhe nebeneinander aufgestellt



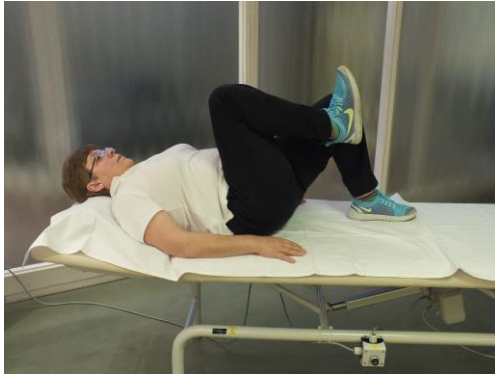
Ausführung: Abwechselnd ein Bein anheben und zum Bauch ziehen

Wiederholungen:





2) Fahrrad fahren



Ziel:

*Beweglichkeits-
verbesserung von
Knie- und
Hüftgelenk,
Kräftigung der
Beinmuskulatur
(insbes. der
hüftbeugenden
Muskulatur)*



Ausgangsposition:

*Rückenlage, beide
Beine werden auf
gleicher Höhe
nebeneinander
aufgestellt,
anschließend wird
ein Bein in der Luft
angewinkelt, die
Fußspitze wird
herangezogen*

Ausführung: *Das angewinkelte Bein wird in einer
Fahrradfahrbewegung nach vorne gestreckt und wieder an
den Körper herangezogen*

Wiederholungen:



3) *Brücke bauen (Bridging)*



***Ziel:** Verbesserung der Hüftstreckung, Kräftigung der hinteren Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur*



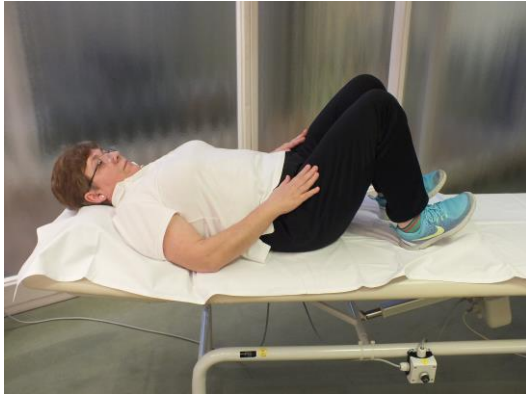
***Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme sind auf der Unterlage neben dem Körper abgelegt. Die Beine werden parallel nebeneinander aufgestellt und die Fußspitzen hochgezogen*

***Ausführung:** Das Gesäß wird langsam und kontrolliert hochgehoben, sodass mit dem Körper eine Brücke gebaut wird. Die Position oben 2-3 Sekunden halten und anschließend das Gesäß kontrolliert wieder absetzen*

Wiederholungen:



4) Gerade Bauchmuskulatur



Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



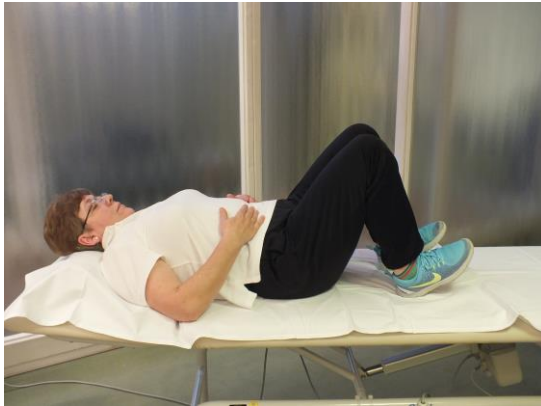
Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen auf der Hüfte/den Oberschenkeln. Die Beine werden parallel nebeneinander aufgestellt und die Fußspitzen hochgezogen

Ausführung: Die Hände werden auf den Oberschenkeln langsam und kontrolliert bis zu den Knien hochgeschoben, der Kopf hebt dabei mit ab und das Kinn wird zur Brust gezogen. Die Position oben 2-3 Sekunden halten und anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Wiederholungen:



5) Schräge Bauchmuskulatur



Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen auf dem unteren Bauch. Die Beine werden parallel nebeneinander aufgestellt und die Fußspitzen hochgezogen



Ausführung: Eine Hand wird auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel langsam und kontrolliert bis zum Knie hochgeschoben, der Kopf hebt dabei mit ab und das Kinn wird zur Brust gezogen. Die Position oben 2-3 Sekunden halten und anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.

Wiederholungen:

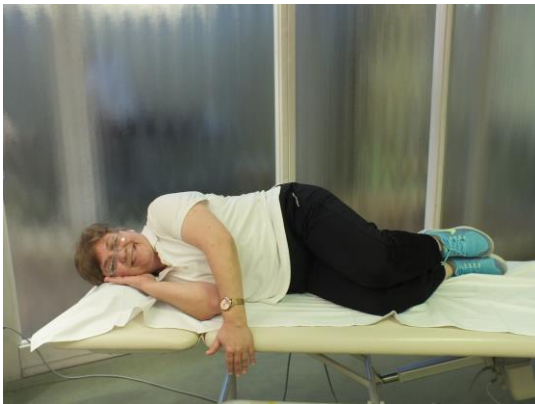


6) Seitlage – Bein heben



Ziel: Kräftigung der seitlichen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition: Seitenlage, Kopf mit einem Kissen unterlagern. Der obere Arm wird locker auf der Bank abgelegt. Die Beine liegen angewinkelt übereinander.



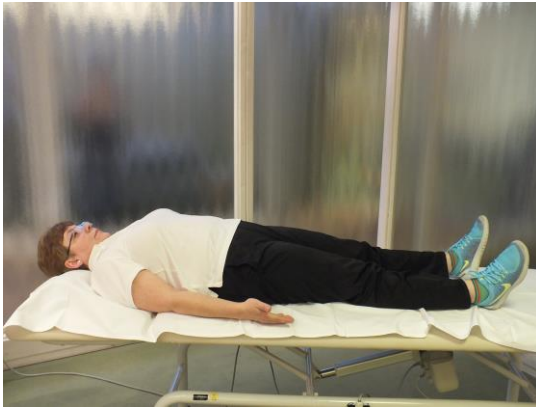
Ausführung: Das oben liegende Bein wird langsam und kontrolliert angehoben und für 2-3 Sekunden oben gehalten, anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren.
Beachten: Das Knie zeigt gerade nach vorne!

Alternative: Oben liegendes Bein wird gestreckt hochgehoben.

Wiederholungen:

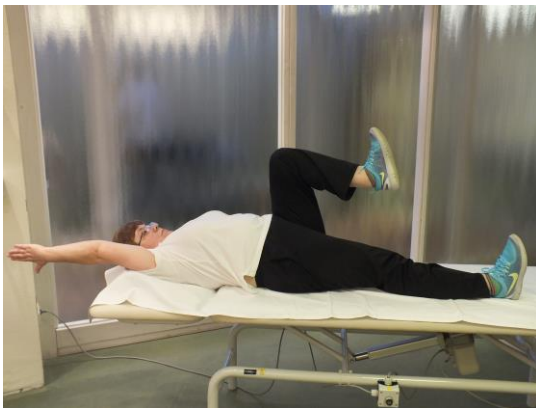


7) Käfer



Ziel: Förderung der gegengleichen Arm- und Beinbewegung, Anbahnung der Standbeinaktivität

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine ausgestreckt. Die Arme sind neben dem Körper auf der Unterlage abgelegt



Ausführung: Ein Bein wird in der Luft hochgezogen und angewinkelt, während gleichzeitig der gegenüberliegende Arm nach oben über den Kopf gestreckt wird. Beide Fußspitzen werden angezogen. Das Bein, welches gestreckt auf der Unterlage liegt, wird aktiv in Richtung Fußende geschoben.

Wiederholungen:



8) Wirbelsäulenrotation im Liegen



Ziel: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine werden eng parallel nebeneinander aufgestellt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper auf der Unterlage



Ausführung: Beide Beine werden langsam und kontrolliert zu einer Seite bewegt/abgelegt. Der Oberkörper und auch die Schultern bleiben auf der Unterlage liegen.

Wiederholungen:



Übungen im Stehen

1) Auf der Stelle gehen



Ziel: Kräftigung der Hüftbeuger, Förderung der Beweglichkeit, Förderung der Standstabilität

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe (Rollator, Geländer, Tisch etc.) Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!

Ausführung:
Abwechselnd ein Bein anheben und hochziehen.

Wiederholungen:



2) Ferse zum Gesäß



Ziel: Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, Förderung der Standstabilität

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe (Rollator, Geländer, Tisch etc.)
Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!

Ausführung:
Abwechselnd die Ferse nach hinten/oben zum Gesäß ziehen. Beachten: Kontrollierte Bewegung ohne Schwung!

Wiederholungen:



3) Auf die Zehenspitzen hoch



Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur, Standsicherheit im Zehenstand

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe

Ausführung: Mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Fußspitzen hochdrücken, oben 2-3 Sekunden die Spannung halten und anschließend in Ausgangsposition zurückkehren

Wiederholungen:





4) Seitliches Tippen



Ziel: Förderung der Standstabilität auf einem Bein

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe. Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!

Ausführung:
Abwechselnd die Beine zur Seite bewegen. Der Schwerpunkt bleibt dabei über dem Standbein, das bewegte Bein tippt kurz mit der Fußspitze seitlich auf dem Boden auf.

Wiederholungen:



5) Kniebeuge



Ziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Förderung des Bewegungsüberganges Hinsetzen - Aufstehen

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe. Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!

Ausführung: Langsam und kontrolliert in die Knie gehen und das Gesäß nach hinten/unten schieben (die Vorstellung man würde sich auf einen Stuhl setzen verdeutlicht die Ausführung)

Wenn nötig, einen Stuhl zur Sicherheit hinter sich platzieren.

Wiederholungen:



6) Standbeintraining



Ziel: Förderung der Standbeinaktivität und –stabilität, allgemeine Mobilisation

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe. Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!



Ausführung: Ein Bein (Standbein) bleibt gestreckt stehen. Das andere Bein tippt abwechselnd mit der Hacke nach vorne und mit der Fußspitze nach hinten.

Wiederholungen:





7) Bein schwingen



Ziel: Allgemeine Mobilisation, Förderung der Beweglichkeit im Hüftgelenk

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe. Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!

Ausführung: Ein Bein bleibt stehen, das andere Bein wird leicht angehoben und gestreckt von vorne nach hinten geschwungen

Wiederholungen:

8) Seitliches Abspreizen



Ziel: Kräftigung der seitlichen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Förderung der Standbeinstabilität

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe. Beachten: So viel festhalten wie nötig, so wenig wie möglich!

Ausführung: Ein Bein bleibt stehen, das andere Bein wird zur Seite abgespreizt. Beachten: Der Oberkörper bleibt gerade, Fußspitze und Knie des abgespreizten Beines zeigen gerade nach vorne (keine Drehung im Bein!)

Wiederholungen:

9) Treppe steigen



Ziel: Förderung der Standbeinaktivität, Verbesserung der aktiven Beinhebung, Anbahnung des Treppe steigen

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand mit einer Möglichkeit zum Festhalten in greifbarer Nähe (wenn möglich vor einer Treppenstufe mit einem Geländer zum Festhalten; alternativ einen stufenähnlichen Gegenstand auf den Boden legen)

Ausführung: Abwechselnd mit einem Bein auf die Stufe tippen

Variante 1: schnelles Tippen zum Aufwärmen der Muskulatur und zur allgemeinen Mobilisation

Variante 2: langsames Tippen zur Förderung des Gleichgewichts

Wiederholungen:





Ziel: Förderung des Gleichgewichts im Stehen, Dehnung der Flanke, Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter Stand.
Beide Arme werden nach oben gestreckt



Ausführung: Die Arme werden abwechselnd nach oben rausgestreckt (Äpfel pflücken)

Wiederholungen:



11) Fallen lassen - strecken



Ziel: Allgemeine
Mobilitätsverbesserung
und Lockerung,
Kräftigung der
rückseitigen Muskulatur
(Rücken/Gesäß)

Ausgangsposition:
Aufrechter, hüftbreiter
Stand. Beide Arme
werden nach oben
gestreckt

Ausführung: In der
Ausgangsposition tief
einatmen und
anschließend mit der
Ausatmung den
Oberkörper und die
Arme fallen und hängen
lassen

Wiederholungen:



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*