

Verhaltensregeln Sprunggelenk

| | |
|----------------------|---|
| Teilbelastung | Solange der Fuß nicht voll belastet werden darf, müssen immer beide Stöcke verwendet werden. |
| Hochlegen | Das Bein sollte in den ersten 14 Tagen konsequent hoch gelagert werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dazu sollte <ul style="list-style-type: none">➤ Der Oberkörper möglichst flach liegen➤ Die Hüfte maximal 40° gebeugt sein➤ Der Fuß den höchsten Punkt bilden |
| Vacoped | Der Vacoped muss zum Gehen immer korrekt angelegt sein. Das heißt alle Verschlüsse sind geschlossen und das Vakuum besteht. Zum Schlafen kann die vordere Schale weggelassen werden und auch das Vakuum muss nicht bestehen. Es dürfen alle Schlafpositionen eingenommen werden. Für die Übungen und bei der Hochlagerung darf der Vacoped ausgezogen werden. |
| Treppe | Treppe hoch: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Mit den Armen stützen3. Das gesunde Bein geht eine Stufe nach oben4. Das operierte Bein folgt5. Der Stock folgt Treppe runter: <ol style="list-style-type: none">6. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen7. Den Stock eine Stufe nach unten setzen8. Mit den Armen stützen9. Das operierte Bein eine Stufe nach unten10. Das gesunde Bein folgt Eselsbrücken: <ul style="list-style-type: none">➤ Die Guten kommen in den Himmel (Treppe hoch)➤ Die Bösen kommen in die Hölle (Treppe runter) ➤ Mit der Gesundheit geht es bergauf (Treppe hoch)➤ Mit der Krankheit geht es bergab (Treppe runter) |

Eigenübungen Sprunggelenk

| | |
|---|--|
| Bewegungsübung – SPRUNGGELENK | <p>Den Vacoped für diese Übung ausziehen.</p> <p>Ziehen Sie die Zehen zur Nasenspitze hoch soweit es geht und anschließend geben Sie mit dem Fuß Gas.</p> <p>Wenn die Ferse sich auf der Unterlage bewegt, ist die Übung korrekt. Ansonsten wackeln Sie nur mit den Zehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x den Fuß bewegen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Kraft erhalten – HÜFTE | <p>Legen Sie sich in Seitenlage mit dem betroffenen Bein oben. Das untere Bein ist nach vorne gebeugt.</p> <p>Das obere Bein wird gestreckt von der Unterlage abgehoben, wobei die Ferse zur Decke zeigt.</p> <p>Das Knie befindet sich in einer Linie mit der Wirbelsäule.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 Minute halten ➤ 1 Minute Pause ➤ 3 Mal täglich <p style="text-align: right;">5 Wiederholungen</p> <p>Steigerung: Den Vacoped tragen bei der Übung als zusätzliches Gewicht am Fuß.</p> |
| Kraft erhalten – OBERSCHENKEL | <p>Setzen Sie sich hin. Der Oberschenkel muss bis zum Knie aufliegen. Heben Sie nun den Fuß an bis das Knie gestreckt ist. Der Oberschenkel muss weiterhin aufliegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 Minute halten ➤ 1 Minute Pause ➤ 3 Mal täglich <p style="text-align: right;">5 Wiederholungen</p> <p>Steigerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Den Vacoped tragen bei der Übung als zusätzliches Gewicht am Fuß. ➤ Die Übung in Rückenlage machen mit gestrecktem Bein. Das andere Bein ist angestellt, um den Rücken zu entlasten. |
| Lockerungsübungen Schultergürtel | <p>Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeweils 10 Runden ➤ 3 Mal täglich <p>Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 Sekunden halten <p>Dann wechseln Sie die Seite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Mal täglich |

Verhaltensregeln Knie

| | |
|------------------|--|
| Belastung | <p>Die Belastung des Beines ist erlaubt, wenn Ihnen nichts anderes gesagt wird. Passen Sie die Belastung dem Schmerz an und nutzen Sie die Gehhilfen.</p> <p>Solange das Bein nicht voll belastet werden darf, müssen immer beide Stöcke verwendet werden.</p> |
| Hochlegen | <p>Das Bein sollte in den ersten 14 Tagen konsequent hoch gelagert werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dazu sollte</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Der Oberkörper möglichst flach liegen➤ Die Hüfte maximal 40° gebeugt sein➤ Der Fuß den höchsten Punkt bilden <p>Dies bedeutet auch, dass Sie nicht länger als 15 Minuten sitzen sollten. Dafür aber mindestens 5x am Tag.</p> |
| Aufstehen | <p>Aufstehen bitte stets über die operierte Seite. Anders herum wieder zurück ins Bett.</p> |
| Lagerung | <p>Das Knie muss immer gestreckt liegen. Also kein Kissen, Handtuch oder ähnliches unter das Knie legen.</p> <p>Wenn die Ferse schmerzt kann nur diese unterlagert werden z.B. mit einem Waschlappen oder das ganze Bein wird unterlagert von der Ferse bis zum Gesäß mit gestrecktem Knie.</p> |
| Treppe | <p>Treppe hoch:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Mit den Armen stützen3. Das gesunde Bein geht eine Stufe nach oben4. Das operierte Bein folgt5. Der Stock folgt <p>Treppe runter:</p> <ol style="list-style-type: none">6. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen7. Den Stock eine Stufe nach unten setzen8. Mit den Armen stützen9. Das operierte Bein eine Stufe nach unten10. Das gesunde Bein folgt <p>Eselsbrücken:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Die Guten kommen in den Himmel (Treppe hoch)➤ Die Bösen kommen in die Hölle (Treppe runter) ➤ Mit der Gesundheit geht es bergauf (Treppe hoch)➤ Mit der Krankheit geht es bergab (Treppe runter) |

Eigenübungen Knie

| | |
|---|---|
| Kreislauf anregen | <p>Ziehen Sie die Zehen zur Nasenspitze hoch soweit es geht und anschließend geben Sie mit dem Fuß Gas.</p> <p>Wenn die Ferse sich auf der Unterlage bewegt, ist die Übung korrekt. Ansonsten wackeln Sie nur mit den Zehen.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 30x den Fuß bewegen➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Spannungsübung – QUADRICEPS | <p>Legen Sie sich auf den Rücken beide Beine liegen flach auf. Ziehen Sie nun die Kniescheibe des gesunden Beines nach oben.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 5 Wiederholungen <p>Jetzt versuchen Sie es mit beiden Beinen gleichzeitig. Das Gesäß spannt dabei nicht mit an und die Fersen bleiben auch locker auf dem Bett liegen oder heben sich sogar leicht an.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 10 Sekunden die Spannung halten➤ 10 Wiederholungen➤ 10 Mal täglich |
| Bewegungsübung - Beugung bis 90° | <p>Setzen Sie sich aufrecht hin. Der Oberschenkel liegt dabei auf der Sitzfläche auf. Stellen Sie den operierten Fuß auf eine rutschende Unterlage (z.B. Handtuch, Socke, etc.). Jetzt beugen Sie das Knie soweit wie möglich, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen.</p> <p>Achten Sie darauf, dass der Unterschenkel gerade ist und nicht zu einer Seite kippt.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 10 Sekunden die Beugung halten➤ 10 Wiederholungen➤ 10 Mal täglich <p>Als Steigerung können Sie in der Beugung bleiben und dort 10 Mal auf die Zehenspitzen gehen und wieder runter, bevor Sie weiter in die Beugung gehen. Dies 3x wiederholen.</p> |
| Lockerungsübungen Schultergürtel | <p>Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Jeweils 10 Runden➤ 3 Mal täglich <p>Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 30 Sekunden halten <p>Dann wechseln Sie die Seite.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 3 Mal täglich |

Verhaltensregeln Hüfte

| | |
|-----------------------------|--|
| Belastung | <p>Die Belastung des Beines ist erlaubt, wenn Ihnen nichts anderes gesagt wird. Passen Sie die Belastung dem Schmerz an und nutzen Sie die Gehhilfen.</p> <p>Solange das Bein nicht voll belastet werden darf, müssen immer beide Stöcke verwendet werden.</p> |
| Hochlegen | <p>Das Bein sollte in den ersten 14 Tagen konsequent hoch gelagert werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dazu sollte</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Der Oberkörper möglichst flach liegen➤ Die Hüfte maximal 40° gebeugt sein➤ Der Fuß den höchsten Punkt bilden <p>Dies bedeutet auch, dass Sie nicht länger als 15 Minuten sitzen sollten. Dafür aber mindestens 5x am Tag.</p> |
| Aufstehen | <p>Aufstehen bitte stets über die operierte Seite. Anders herum wieder zurück ins Bett.</p> |
| Verbotene Bewegungen | <p>Das operierte Bein darf nicht verdreht/ rotiert werden.</p> <p>Das operierte Bein darf nicht über das andere Bein geführt werden. Also Beine nicht überkreuzen.</p> <p>Das Hüftgelenk darf nicht mehr als 90° gebeugt werden. Also Bücken, tiefes Sitzen auf Stühlen und Sofas vermeiden.</p> |
| Treppe | <p>Treppe hoch:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Mit den Armen stützen3. Das gesunde Bein geht eine Stufe nach oben4. Das operierte Bein folgt5. Der Stock folgt <p>Treppe runter:</p> <ol style="list-style-type: none">6. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen7. Den Stock eine Stufe nach unten setzen8. Mit den Armen stützen9. Das operierte Bein eine Stufe nach unten10. Das gesunde Bein folgt <p>Eselsbrücken:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Die Guten kommen in den Himmel (Treppe hoch)➤ Die Bösen kommen in die Hölle (Treppe runter) ➤ Mit der Gesundheit geht es bergauf (Treppe hoch)➤ Mit der Krankheit geht es bergab (Treppe runter) |

Eigenübungen Hüfte

| | |
|---|--|
| Kreislauf anregen | <p>Ziehen Sie die Zehen zur Nasenspitze hoch soweit es geht und anschließend geben Sie mit dem Fuß Gas. Wenn die Ferse sich auf der Unterlage bewegt, ist die Übung korrekt. Ansonsten wackeln Sie nur mit den Zehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x den Fuß bewegen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Bewegungsübung – HÜFTGELENK | <p>Legen Sie sich auf den Rücken mit möglichst tiefem Oberkörper. Stellen Sie das operierte Bein langsam über die Unterlage schleifend an und strecken es dann wieder. Das Knie zeigt dabei immer gerade zur Decke.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 Wiederholungen ➤ 3 Mal täglich <p>Strecken Sie das Knie durch und spreizen Sie das Bein über die Unterlage schleifend nach außen. Die Zehen und das Knie zeigen dabei immer gerade zur Decke. Anschließend wieder langsam zurück.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 Wiederholungen ➤ 3 Mal täglich |
| Dehnung - STRECKUNG | <p>Stellen Sie sich mit dem Becken ganz dicht ans Bettende oder vor die Küchenarbeitsfläche. Die Füße sind ebenfalls ganz nah dran. Stellen Sie die Zehen der operierten Seite auf Höhe der Ferse der gesunden Seite. Nun strecken Sie das Knie des hinteren Beins und versuchen mit der Ferse den Boden zu berühren. Das Becken bleibt vorne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 Minute halten ➤ 1 Minute Pause ➤ 3 Mal täglich <p style="text-align: right;">} 5 Wiederholungen</p> <p>Wenn es in der Leiste nicht zieht, müssen die Zehen des hinteren Beines weiter nach hinten gestellt werden.</p> |
| Lockerungsübungen – Schultergürtel | <p>Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeweils 10 Runden ➤ 3 Mal täglich <p>Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 Sekunden halten <p>Dann wechseln Sie die Seite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Mal täglich |

Verhaltensregeln Handgelenk

| | |
|----------------------------|---|
| Belastung vermeiden | Sie sollten bis zur vollständigen Knochenheilung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sich nicht abstützen ➤ Nichts tragen, das schwerer ist als 1 kg |
| Hand nutzen | Für leichte Tätigkeiten kann die Hand eingesetzt werden. Dazu zählen Essen, Trinken, Zähne putzen, etc. |
| Hochlagerung | Die Hand sollte immer wieder über Herzhöhe gehalten werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Unterlagern Sie den Arm im Liegen und Sitzen so, dass die Hand den höchsten Punkt bildet und über Herzhöhe liegt. |

Eigenübungen Handgelenk

| | |
|---|---|
| Schwellung reduzieren Hand | Schließen Sie alle Finger zur Faust soweit es geht und dann strecken Sie die Finger soweit es geht. Nutzen Sie alle Finger! <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x eine Faust machen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Schwellung reduzieren Arm | Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie aufrecht. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faust schließen ➤ Ellenbogen beugen ➤ Faust zur Decke strecken soweit es geht ➤ Finger ganz öffnen ➤ Arm wieder senken und von vorne beginnen <ul style="list-style-type: none"> ➤ 15x die Faust zur Decke strecken ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Bewegungsübung | Nur wenn Bewegungen im Handgelenk erlaubt sind! Setzen Sie sich hin. Entfernen Sie die Gipsschiene. Legen Sie den Arm z.B. auf den Tisch, so dass der Daumen zur Decke zeigt. Der Unterarm bleibt auf der Unterlage bewegungslos liegen. Beugen Sie das Handgelenk zur anderen Seite und strecken Sie es anschließend auf die andere Seite. <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x hin und her bewegen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt Befestigen Sie anschließend wieder die Gipsschiene. Lassen Sie sich gegebenenfalls helfen. |
| Lockerungsübungen Schultergürtel | Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeweils 10 Runden ➤ 3 Mal täglich Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 Sekunden halten Dann wechseln Sie die Seite. <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Mal täglich |

Verhaltensregeln Ellenbogen

| | |
|----------------------------|---|
| Belastung vermeiden | Sie sollten bis zur vollständigen Knochenheilung <ul style="list-style-type: none">➤ Sich nicht abstützen➤ Nichts tragen, das schwerer ist als 1 kg |
| Arm nutzen | Für leichte Tätigkeiten kann die Hand eingesetzt werden. Dazu zählen <ul style="list-style-type: none">➤ Essen➤ Trinken➤ Zähne putzen➤ Etc. |
| Hochlagerung | Die Hand sollte immer wieder über Herzhöhe gehalten werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Unterlagern Sie den Arm im Liegen und Sitzen so, dass die Hand den höchsten Punkt bildet und über Herzhöhe liegt. |

Eigenübungen Ellenbogen

| | |
|--|---|
| <p>Schwellung reduzieren Hand</p> | <p>Schließen Sie alle Finger zur Faust soweit es geht und dann strecken Sie die Finger soweit es geht. Nutzen Sie alle Finger!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x eine Faust machen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| <p>Schwellung reduzieren Arm</p> | <p>Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie aufrecht.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faust schließen ➤ Ellenbogen beugen soweit es geht (wenn erlaubt!) ➤ Faust zur Decke strecken soweit es geht ➤ Finger ganz öffnen ➤ Arm wieder senken und von vorne beginnen <ul style="list-style-type: none"> ➤ 15x die Faust zur Decke strecken ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| <p>Bewegungsübung</p> | <p>Nur wenn Bewegungen im Ellenbogen erlaubt sind!</p> <p>Setzen Sie sich hin. Entfernen Sie die Gipsschiene (falls Sie eine tragen). <u>Wenn Sie eine Bewegungsschiene tragen, bleibt diese für die Übung dran!</u> Legen Sie den Oberarm z.B. auf den Tisch, so dass die Handfläche auf der Unterlage liegt. Der Oberarm bleibt auf der Unterlage bewegungslos liegen. Beugen Sie den Ellenbogen soweit es geht und strecken Sie in wieder vollständig.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x hin und her bewegen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt <p>Befestigen Sie anschließend wieder die Gipsschiene. Lassen Sie sich gegebenenfalls helfen.</p> |
| <p>Alternative Bewegungsübung</p> | <p>Nur wenn Bewegungen im Ellenbogen erlaubt sind!</p> <p>Setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie die Hände zusammen. Nun beugen Sie beide Ellenbogen soweit es geht und strecken diese anschließend wieder vollständig. Die gesunde Seite kann dabei der betroffenen Seite helfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x hin und her bewegen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| <p>Lockerungsübungen Schultergürtel</p> | <p>Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeweils 10 Runden ➤ 3 Mal täglich <p>Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 Sekunden halten <p>Dann wechseln Sie die Seite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Mal täglich |

Verhaltensregeln Schultergelenk

| | |
|---|--|
| Belastung vermeiden | Sie sollten bis zur vollständigen Knochenheilung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sich nicht abstützen ➤ Nichts tragen, das schwerer ist als 1 kg ➤ Außendrehung des Armes vermeiden |
| Arm nutzen (Wenn Bewegung erlaubt ist) | Für leichte Tätigkeiten kann der Arm eingesetzt werden. Dazu zählen Essen, Trinken, Zähne putzen, Etc. |
| Hochlagerung | Die Hand sollte immer wieder über Herzhöhe gehalten werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dies geht zu Beginn am besten im Liegen. Unterlagern Sie den Arm im Liegen und Sitzen so, dass die Hand den höchsten Punkt bildet und über Herzhöhe liegt. |

Eigenübungen Schultergelenk

| | |
|---|---|
| Schwellung reduzieren Hand | Schließen Sie alle Finger zur Faust soweit es geht und dann strecken Sie die Finger soweit es geht. Nutzen Sie alle Finger! <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x eine Faust machen ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Schwellung reduzieren Arm | Setzen Sie sich aufrecht hin oder stehen Sie aufrecht. <ol style="list-style-type: none"> 1. Faust schließen 2. Ellenbogen beugen soweit es geht 3. Ellenbogen wieder strecken 4. Finger ganz öffnen 5. von vorne beginnen <ul style="list-style-type: none"> ➤ 15x Ellenbogen beugen und strecken ➤ 10 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| Lockerungsübungen Schultergürtel | Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten 2. Ziehen die Schultern zu den Ohren und dann wieder ganz nach unten <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeweils 10 Wiederholungen ➤ 5 Mal täglich <p>Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 Sekunden halten <p>Dann wechseln Sie die Seite.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 Mal täglich |
| Passive Übung – PENDELN | Nur wenn Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind! Stellen Sie sich aufrecht hin am besten seitlich mit der gesunden Seite vor eine Fensterbank oder Küchenarbeitsfläche. Der betroffene Arm hängt senkrecht nach unten. Beugen Sie nun langsam den Oberkörper nach vorne, wobei der betroffene Arm weiterhin senkrecht nach unten hängt. Bleiben Sie für ca. 15 Sekunden in dieser Position und richten sich dann langsam wieder auf. <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x nach vorne beugen ➤ 5 Wiederholungen über den Tag verteilt |

| | |
|---|--|
| <p>Aktive Übung – VERBEUGUNG</p> | <p>Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!</p> <p>Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwas nach vorne gestreckt. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gleiten Sie nun mit den Händen an den Beinen entlang nach unten zu den Füßen und beugen sich nach vorne. 2. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in dieser Position. 3. Richten sich mit dem Oberkörper langsam wieder auf. Nicht den Arm aktiv nach oben ziehen. <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x nach vorne beugen ➤ 5 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| <p>Aktive Übung - WISCHEN</p> | <p>Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!</p> <p>Setzen Sie sich aufrecht vor einen Tisch. Legen Sie die Hand der betroffenen Seite z.B. auf ein Stück Papier.</p> <p>Wischen Sie nun mit dem Papier über den Tisch.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vor und zurück 2. Nach rechts und links 3. Im Kreis rechts herum 4. Im Kreis links herum <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeweils 10x Bewegungen ➤ 5 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| <p>Aktive Übung - GREIFEN</p> <p>Steigerung!</p> | <p>Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!</p> <p>Setzen Sie sich aufrecht hin. Nehmen Sie die Hände zusammen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nun zieht die gesunde Seite die betroffene Seite nach vorne oben. Die betroffene Seite hilft mit. Der Ellenbogen bewegt sich zur Decke. 2. Position 3 Sekunden halten 3. Langsam den Arm wieder senken, wobei die gesunde Seite die betroffene Seite hält. <p>Wichtig! Nicht nur den Ellenbogen beugen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x den Arm anheben ➤ 5 Wiederholungen über den Tag verteilt |
| <p>Aktive Übung – KLETTERN</p> <p>Steigerung!</p> | <p>Nur wenn aktive Bewegungen im Schultergelenk erlaubt sind!</p> <p>Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand oder einen Schrank. Beugen Sie die Ellenbogen und legen Sie beide Hände an die Wand/den Schrank.</p> <p>Klettern Sie mit den Fingern langsam auf der Oberfläche entlang nach oben soweit es geht.</p> <p>Halten Sie die Position ca. 3 Sekunden und rutschen Sie dann langsam an der Oberfläche wieder nach unten.</p> <p>Achten Sie darauf, dass die Schulter möglichst lange unten bleibt und nicht zum Ohr gezogen wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x nach oben klettern ➤ 5 Wiederholungen über den Tag verteilt |