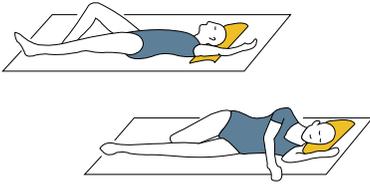


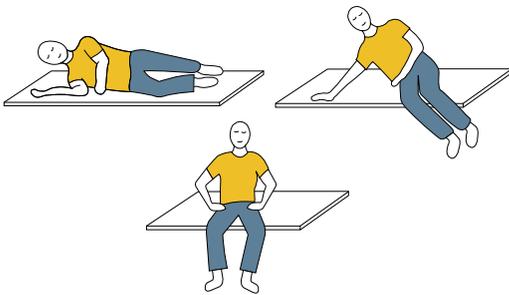
Transfer & Info

Drehen en bloc



1. Beide Beine in Rückenlage anwinkeln. Linken Arm gebeugt neben Ihren Kopf legen.
2. Mit der rechten Ferse abstoßen und den rechten Arm über den Körper führen bis Sie die Bettkante erreichen. Den Körper dabei nicht verdrehen und ruhig ausatmen.

Von der Seitenlage in den Sitz



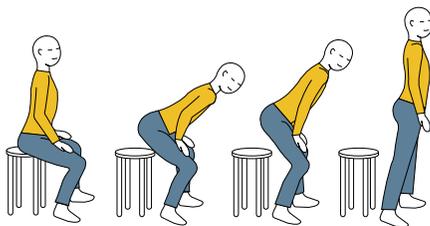
1. Halten Sie sich mit der oberen Hand an der Bettkante fest, und beugen Sie den Ellbogen des untenliegenden Arms.
2. Ellbogen und Handflächen drücken in die Unterlage und gleichzeitig die Unterschenkel aus dem Bett heraushängen lassen.
3. Richten Sie sich vorsichtig auf.

Erhöhtes Sitzen in den ersten Wochen nach der Operation



Mit Stehhilfen, Sitzerhöhungen, Keilkissen oder mit zurückgestellter Rückenlehne, um die Beine nicht zu stark anzuwinkeln.

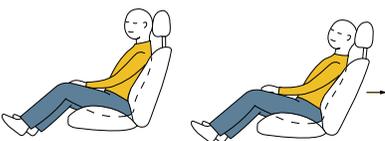
Aufstehen aus dem Sitz



Beine parallel oder in Schrittstellung aufsetzen.

1. Oberkörper leicht nach vorne beugen.
2. Beide Hände stützen auf einem Oberschenkel oberhalb des Knies. Beim Aufstehen aus der Schrittstellung werden die Hände auf das hintere Bein abgestützt (es übernimmt mehr Körpergewicht).

Autofahren (Beifahrer!)



1. Sitz ganz nach hinten stellen und die Rückenlehne zurückstellen.
2. Erst langsam hinsetzen, dann ein Bein nach dem anderen ins Auto nehmen.

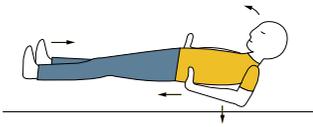
Bücken



Nur mit geradem Rücken, eventuell an einem Gegenstand abstützen. Die ersten Wochen keine schweren Gegenstände tragen. Mit der Greifzange oder im Ausfallschritt kleine Gegenstände aufheben.

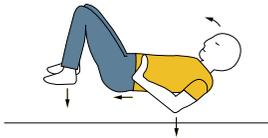
Eigenübungen

Stabilisation in Rückenlage



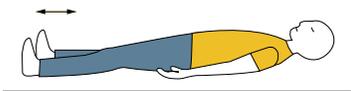
In Rückenlage, die Arme neben dem Körper, Atmung nicht vergessen.

1. Vorfuß und Zehen anziehen und Fersen in die Unterlage drücken, Beine und Po mit anspannen.
2. Leicht die Ellbogen beugen und in die Unterlage drücken. Brustbein nach vorne oben schieben und Schulterblätter nach hinten unten ziehen.
3. Nacken lang machen (Doppelkinn) und den Kopf leicht anheben.



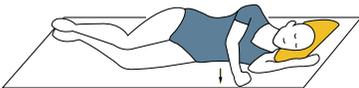
1. Einen Fuß nach dem anderen anstellen und beide Fersen in die Unterlage drücken. Becken und Po dürfen **nicht** abheben.
2. Leicht die Ellbogen beugen und in die Unterlage drücken. Brustbein nach vorne oben schieben und Schulterblätter nach hinten unten ziehen.
3. Nacken lang machen (Doppelkinn) und den Kopf leicht anheben.

Muskel-Venen-Pumpe



Im Wechsel 20 Sekunden zügig die Füße anziehen und langstrecken, die Bewegung findet im Sprunggelenk statt und verbessert die Durchblutung in den Beinen. Mehrmals täglich!

Bauchmuskel-Aktivierung



In Seitenlage beide Beine angewinkelt, Kinn zur Brust.

1. Die obenliegende Hand zur Faust ballen und auf Höhe des Bauchnabels aufstellen.
2. Ruhig und tief einatmen und die Faust bei der Ausatmung in die Unterlage drücken.
3. Bauch dabei nach innen ziehen und Beckenboden anspannen.
4. Die Atmung gibt das Tempo vor, 15 Wiederholungen auf jeder Seite.

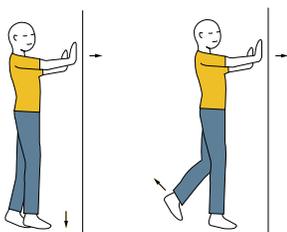
Stabilisation im Sitz



Aufrechter Sitz, Füße unterhalb der Knie, hüftbreit, Bauch einziehen, Brustbein nach vorne oben und die Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

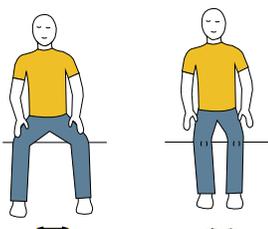
1. Die gestreckten Arme beginnen mit kleinen Hackbewegungen, langsame Bewegungen, die an Tempo zunehmen.
2. Kann der Körper in dieser Position ruhiggehalten werden, so kann man das „Hacken“ auch mit vorgestreckten Armen versuchen (dabei auf die Schultern achten).

Spannungsübung im Stand



1. Die Hände mit leicht gebeugten Ellbogen auf Schulterhöhe an die Wand stützen.
2. Mit der rechten Hand in die Wand und dem linken Fuß in den Boden drücken.
3. Spannung 2 Atemzüge halten, dann den Druck diagonal wechseln.
4. Als Steigerung können die Hand und der Fuß von Wand/Boden abgehoben werden.

Übung im Sitz für den Autoeinstieg



1. Aufrechte Sitzposition einnehmen, mit geschlossenen Beinen.
2. Das linke Bein weit nach außen setzen, als würden Sie über etwas steigen.
3. Das Bein zurück in die Mitte und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.
4. 10 Wiederholungen für jedes Bein, immer über einen gedachten Gegenstand.