



GEHSCHULE-HAMBURG

PHYSIOTHERAPIE

BASIS-ÜBUNGEN NACH BEINAMPUTATION

Die Übungen können Sie in Ihrem Bett oder, falls es Ihnen möglich ist, auf dem Boden durchführen.
Führen Sie die Bewegungen bitte nur innerhalb des physiologischen Bewegungsausmaßes durch.
Achten Sie auf Ihre eigene Schmerzgrenze, atmen sie gleichmäßig weiter und vermeiden Sie Ausweichbewegungen.

Intensität und Anzahl der Wiederholungen besprechen Sie bitte individuell mit Ihrem Therapeuten / Ihrer Therapeutin.
Empfehlung zu Beginn: 5 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen

Lagerung zur Kontrakturprophylaxe:
in Extension/Adduktion/Innenrotation

MOBILISATION/KONTRAKTURPROPHYLAXE

Ausgangsstellung: Rückenlage
Hilfsmittel: keine

Hüftkreisen



- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage spannen
- Endgradig kreisende Bewegungen im Hüftgelenk mit dem Stumpf durchführen. Bewegung gegen den Uhrzeigersinn, danach mit dem Uhrzeigersinn.
- Das Becken und Gesäß bleiben liegen
- Die Bewegung wird nur im Hüftgelenk durchgeführt

Hüftbeugung / Dehnung Hüftstrecker



- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage spannen
- Den Stumpf mit den Händen so weit wie möglich an den Bauch heranziehen
- Die andere Seite drückt dabei gestreckt in die Unterlage

Hüftstreckung / Dehnung Hüftbeuger



- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage spannen
- Das andere Bein an den Körper ran ziehen und mit den Händen festhalten.
- Die Schultern und der Kopf bleiben locker
- Der Stumpf wird in die Unterlage gedrückt. Spannung halten.

Diagonale



- Den Stumpf mit Hilfe der Hand schräg zur gegenüberliegenden Schulter ziehen und halten.
- Es findet keine Rotation in der Wirbelsäule statt.

Hüftrotation



- Den Stumpf nach innen rotieren, danach nach außen rotieren.
- Es findet keine Bewegung zu den Seiten statt
- Das Becken bleibt liegen

Hüftabduktion / Dehnung Hüftadduktoren



- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage spannen
- Den Stumpf mit der Hand seitlich nach außen führen. Wahlweise kann hier auch ein Handtuch genutzt werden, um den Oberschenkel nach außen zu ziehen.

ALTERNATIVE:**Ausgangsstellung:** im Sitzen**Hilfsmittel:** keine**Hüftabduktion / Dehnung Hüftadduktoren**

- Oberschenkel sind leicht gespreizt, Hand führt Stumpf vom Körper weg

Ausgangsstellung: Bauchlage

- Hilfsmittel:**
- dicke Handtuchrolle/Pilatesrolle/dickes Kissen oder ähnliches
 - Umfang der Rolle sollte möglichst den Umfang des eigenen Oberschenkels bemessen.
 - Handtuchrolle eng wickeln, da diese sonst zu stark nachgibt (siehe Bild).

Hüftstreckung / Dehnung Hüftbeuger

- Rolle unter den Stumpf legen, Hüftgelenk ist gestreckt.
- In den Pausen etwas auf die erhaltene Seite drehen
- Streckung im Hüftgelenk, nicht in das Hohlkreuz drücken
- zu Beginn:
10 Sekunden Dehnung
10 Sekunden Pause
10 Wiederholungen