

Übung macht den Meister

Das Gehen ist von einem Wechsel zwischen Stand- und Schwungphase gekennzeichnet. Um die Standphase zu ermöglichen, muss der Körperschwerpunkt ausreichend zum betreffenden Bein verlagert werden. Dies ist nach einer Amputation eine besondere Herausforderung, da sich die gefühlte Körpermitte zu der erhaltenen Seite verlagert hat und die Tiefensensibilität aufgrund des amputierten Fußes fehlt.

Innnerhalb der Physiotherapie und der Prothesen-gehschule wird der Fokus auf die Prothesenbelastung und das Standbeintrainings gelegt. „Nur so kann langfristig ein freies und sicheres Gangbild erarbeitet werden“, weiß Physiotherapeutin Stella Pocher. Für die Durchführung der folgenden Übungen bedarf es an Vorbereitung: „Zunächst sollte man sich von seinem Orthopädietechniker oder Therapeuten in den Gebrauch der Prothese einweisen lassen. Besonders bei Prothesenkniegelenken ist es wichtig zu wissen, wann es zu einem Einknicken der Prothese kommen kann.“ Zur Sicherheit empfiehlt es sich, das Prothesenkniegelenk während der genannten Übungen nach hinten gedrückt zu halten, um ein Einknicken zu verhindern.

Stella Pochers Tipp:

- Sorgen Sie für eine sichere Umgebung und eine Möglichkeit sich festzuhalten.
- Bitte beachten Sie, dass die Angabe der Wiederholungsanzahl sowie der Serien als grober Richtwert gilt und je nach Bedarf reduziert oder erhöht werden kann. Besprechen Sie sich diesbezüglich vorab gerne noch einmal mit ihrem Arzt oder Therapeuten.
- Die Übungen sollen innerhalb des physiologischen und schmerzfreien Bewegungsausmaßes durchgeführt werden.



1 Gewichtsverlagerung

Ausgangsstellung:

mittig ausgerichteter Stand. Die Füße stehen gerade, circa hüftbreit auseinander.

Durchführung:

Das Becken und der Rumpf bilden eine Einheit und verlagern sich zur Prothesenseite. Die Außenkante des Prothesenfußes wird vermehrt belastet. Anschließend folgt die erneute Ausrichtung zur Mitte. Die Verlagerung des Körperschwerpunktes kann durch verschiedene Richtungen variiert werden:

- nach vorne Richtung Fußspitze / nach hinten Richtung Ferse.
- kreisende Bewegungen rechtsherum / anschließend linksherum.
- Verlagerung von vorne rechts nach hinten links / von vorne links nach hinten rechts.

Wiederholungen

5 bis 10 Mal, Serien 3 bis 5.

2 Prothesenbelastung

Ausgangsstellung:

Mittig ausgerichteter Stand. Die Füße stehen gerade auf einer Höhe, eine Fußbreite auseinander.

Durchführung:

Gewichtsverlagerung zur Prothese, Anheben der Ferse des erhaltenen Beins, Hauptgewicht soll auf der Prothese bleiben. Ferse absinken lassen, Rückkehr in den mittigen Stand.

Wiederholungen

5 bis 10 Mal, Serien 3 bis 5.

Variation:

Anheben der Fußspitze

Im Wechsel Ferse und Fußspitze anheben ohne Festhalten.





3 Prothesenbelastung an einer Stufe

Ausgangsstellung:
stehend vor einer Stufe oder einem Stepper.

Durchführung:
Gewichtsverlagerung zur Prothesenseite, Rumpf bleibt aufgerichtet, erhaltener Fuß wird auf die Stufe gesetzt. Prothese ist das Standbein. Gewicht auf der Prothese halten, Fuß langsam wieder absetzen. Anschließend mittig ausrichten.

Steigerung:
Arme anheben, während des Schrittes Fußposition auf Stufe variieren.

Wiederholungen
5 bis 10 Mal, 3 bis 5 Serien.

4 Prothesenbelastung an der Stufe – seitlich

Ausgangsstellung: seitlich stehend vor der Stufe. Prothese zur Stufe ausgerichtet. Gegebenenfalls Markierungen auf Stepper oder Stufe anbringen.
Durchführung: Verlagerung des Körperschwerpunktes zur Prothesenseite. Rumpf bleibt gerade über der Prothese ausgerichtet, das erhaltene Bein kreuzt die Prothese, die Fußspitze berührt den Stepper.
Steigerung: verschiedene Positionen berühren, Geschwindigkeit verlangsamen.

Wiederholungen
5 bis 10 Mal, Serien 3 bis 5.



5 Ball rollen

Ausgangsstellung:
Verlagerung des Körperschwerpunktes zur Prothesenseite, Ball unter das erhaltene Bein (z.B. Tennisball).

Durchführung:
kurze, schnelle Bewegungen nach vorne und hinten.

Wiederholungen
30 Serien: 3 bis 5 Mal.

Variationen:
Bewegung nach links und rechts –
Kreisend mit und gegen den Uhrzeiger.

Stella Pocher ist Physiotherapeutin und arbeitet selbstständig in ihrer ambulanten Physiotherapie Praxis der Gehschule Hamburg. Der Schwerpunkt der Praxis liegt bei der Gehschule und dem Prothesentraining nach einer Beinamputation.

Bereits in der Ausgabe 2/22 des Magazins RehaTreff haben wir hilfreiche Übungen und Tipps veröffentlicht.



6 Der erste Schritt

Ausgangsstellung:

mittig ausgerichteter Stand. Die Füße stehen gerade auf einer Höhe, eine Fußbreite auseinander.

Durchführung:

Die Prothese macht einen Schritt nach vorne und überholt mindestens den erhaltenen Fuß. Gewicht auf die Prothese verlagern, Becken nach vorne schieben, Rumpf bleibt gerade aufgerichtet, erhaltener Fuß macht einen Schritt nach vorne und überholt mindestens den Prothesenfuß.

Steigerung:

Gewichte in die Hände nehmen.

Wiederholungen

5 bis 10 Mal, 3 bis 5 Serien.



7 Seitwärts gehen

Ausgangsstellung:

Oberkörper ist aufgerichtet, beide Füße stehen nebeneinander.

Durchführung:

Verlagerung des Körperschwerpunktes zur Prothesenseite, erhaltenes Bein macht einen mittelgroßen Schritt zur Seite, Verlagerung des Körperschwerpunktes zur erhaltenen Seite, Prothese an den Körper stellen.

Steigerung:

in der Schrittgröße variieren, Theraband um die Beine, Gewichte in die Hände.



8 Hoch das Bein

Ausgangsstellung:

Oberkörper ist aufgerichtet, beide Füße stehen nebeneinander, Ball in eine Hand nehmen (z.B. Tennisball).

Durchführung:

Körperschwerpunkt zur Prothese verlagern. Rumpf bleibt aufgerichtet, erhaltenes Bein langsam und kontrolliert anheben. Ball unter den Oberschenkel des Beins in die andere Hand geben, Bein langsam wieder absetzen, Prothesenbein anheben. Ball unter den Oberschenkel des Beins in die andere Hand geben, Prothesenbein langsam wieder absetzen. **Wiederholungen 5 bis 10 Mal, 3 bis 5 Serien.**

Steigerung:

Geschwindigkeit verlangsamen, größeren Ball, währenddessen seitwärts gehen.



UNSER ANTRIEB: DEINE FREIHEIT.

Unser beliebtes Allroundtalent in der neuen Generation: Der behindertengerechte PARAVAN-Umbau für den VW Caddy V Maxi. Die innovative Mobilitätslösung für Selbstfahrer, Beifahrer oder Mitfahrer im Rollstuhl. Perfekt abgestimmt auf Deine persönlichen Bedürfnisse. Fahrspaß, Flexibilität und Fahrkomfort – Merkmale, die bei der Entwicklung unseres behindertengerechten PARAVAN VW Caddy höchste Priorität genießen. Wir bauen einen „Maßanzug auf Rädern“ mit einem tiefergelegten Fahrzeugboden von vorn bis hinten, einem modernen Luftfahrwerk für den optimalen Einfahrwinkel, Barrierefreiheit und jede Menge Raum für mehrere Rollstühle.

Mehr unter www.paravan.de

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

