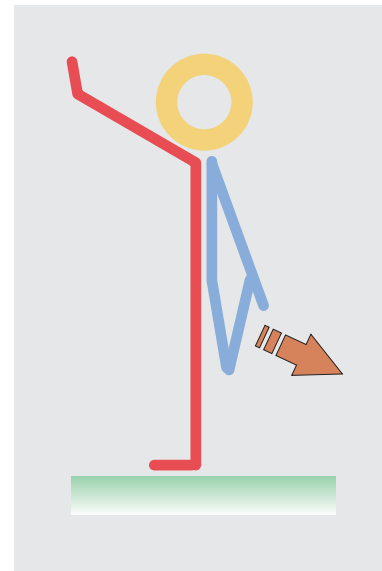


### Hinweis für alle Übungen:

Patienten mit Hüft- oder Knieendoprothesen sollten vor Durchführung Rücksprache mit einem Facharzt nehmen, da nicht alle gezeigten Übungen für sie geeignet sind!



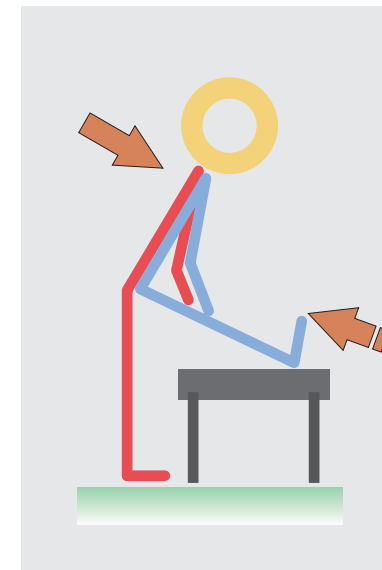
Mit der linken **Hand den linken Fußknöchel** fassen und den **Oberschenkel langsam nach hinten** ziehen bis ein leichtes **Spannungsgefühl** im vorderen Oberschenkelmuskel auftritt.

Die Anspannung ca. **10 Sek. halten** und dann langsam entspannen.

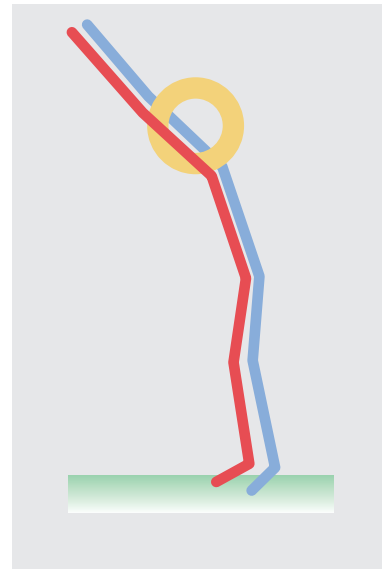
Nun das **Gleiche mit** der rechten Hand und dem **rechten Bein**. Gegebenenfalls mit der anderen Hand an einer Wand festhalten.

Die **Ferse auf** eine feste Stütze (z.B. Hocker oder Treppenstufe) **legen** und bei gestrecktem Knie die **Fußspitze** langsam zu sich **heranziehen** und sich vorsichtig aus der Hüfte nach vorne **beugen** bis ein leichtes **Spannungsgefühl** in Wade und Rückseite des Oberschenkels auftritt.

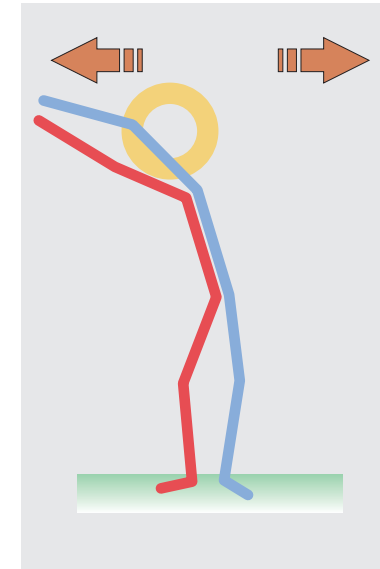
Diese Stellung wieder ca. **10 Sek halten**. Anschließend die Gegenseite.



## Tips für bessere Beweglichkeit



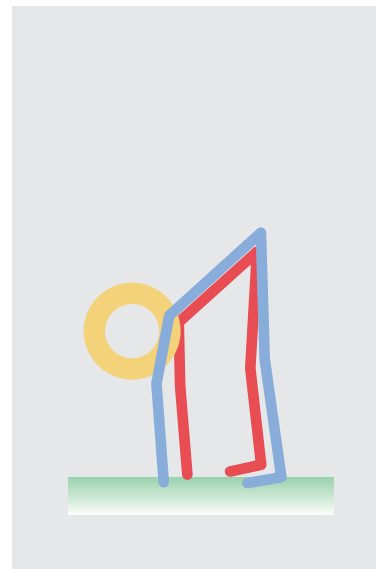
Füße parallel stellen, Oberkörper aufrecht. Mit hochgehobenen Armen den Rumpf langsam soweit wie möglich nach vorne beugen,



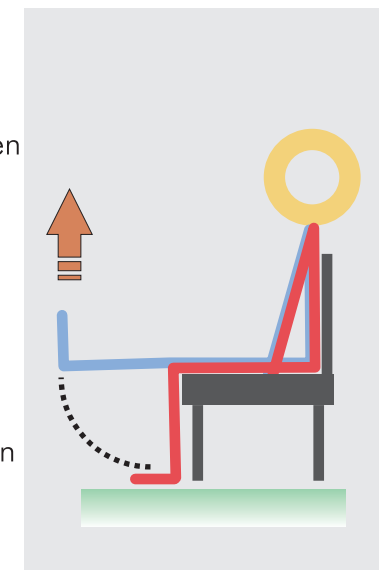
Im aufrechten Stand mit gespreizten Beinen den Rumpf nach rechts neigen. Diese Stellung wieder ca. **10 Sek halten**.

Anschließend die linke Seite.

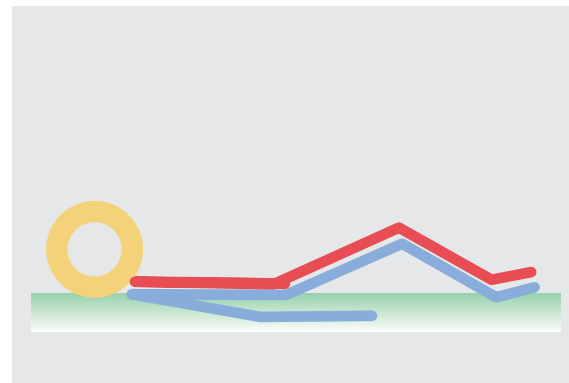
die Arme für einige Sekunden hängen lassen, ruhig atmen, Oberkörper wieder aufrichten.



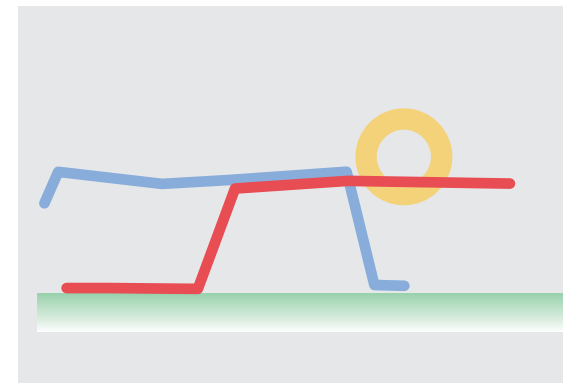
Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit möglichst gerader Rückenlehne. Halten Sie sich mit beiden Händen am Sitz fest, u. stellen Sie die Beine im rechten Winkel auf den Boden. Strecken Sie nun abwechselnd je ein Bein im Kniegelenk ganz durch. Die Fußspitzen müssen dabei angezogen werden. Diese Position halten Sie 10 sec. Diese Übung je 10-15mal hintereinander mit jedem Bein durchführen. Dazwischen je ca. 30 sec. Pause



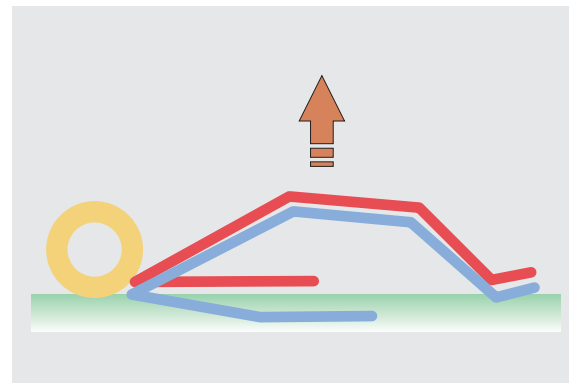
## Tips für bessere Beweglichkeit



Auf eine weiche Unterlage legen, Arme seitlich wegstrecken, Knie anwinkeln.



Hände und Knie auf den Boden stützen, den linken Fuß nach hinten und den rechten Arm nach vorn strecken. In dieser Stellung kurz verharren. Den Arm und Bein langsam zurück setzen. Die gleiche Übung mit rechtem Bein und linkem Arm durchführen.



Das Becken nach oben drücken bis die Schulterblätter den Boden berühren, die Fersen bleiben auf der Unterlage. Die Anspannung kurz halten, dann wieder entspannen.