

DEHNÜBUNGEN BEINMUSKULATUR



1 DEHNUNG FÜR OBERSCHENKELVORDERSEITE:

ASTE: Bauchlage;

Ausführung: das gesunde Bein führt das betroffene Bein vorsichtig in eine Kniebeugung bis es an der Oberschenkelvorderseite zu ziehen beginnt, Dehnposition 30 Sek. halten;

Vorsicht: Bein ganz gerade in die Beugung führen!

Variation: Bein mit Handtuch oder Gürtel fixieren und den Unterschenkel mit den Armen in die Kniebeugung ziehen;



2 DEHNUNG FÜR OBERSCHENKELRÜCKSEITE:

ASTE: Rückenlage;

Ausführung: mit beiden Händen das zu dehnende Bein unterhalb der Kniekehle umgreifen, mit den Armen zum Körper ziehen, falls noch keine Dehnung spürbar, das Knie soweit strecken bis ein Ziehen auf der Oberschenkelrückseite spürbar ist, Dehnposition 30 Sek. halten;

Vorsicht: bei Hüftprothesen nicht über 90° beugen!



3 DEHNUNG FÜR OBERSCHENKELINNENSEITE:

ASTE: Stand;

Ausführung: in einer Grätsche das rechte Knie beugen bis es auf der Oberschenkelinnenseite des seitlich weg gestreckten Beines zu ziehen beginnt, Dehnposition 30 Sek. halten, Seite wechseln und das andere Bein dehnen;

Vorsicht: Oberkörper aufrecht halten!



4 DEHNUNG FÜR DIE GESAMTE WADE:

ASTE: Schrittstellung mit Abstützen an der Wand, das zu dehnende Bein steht hinten, die Ferse des hinteren Beins bleibt am Boden, das Knie gestreckt halten;

Ausführung: das Körpergewicht Richtung Wand auf das vordere Bein verlagern, dabei das vordere Knie soweit beugen, bis es an der hinteren Wade zu ziehen beginnt, Dehnposition 30 Sek. halten;

5



DEHNUNG FÜR TIEFE WADENMUSKULATUR:

ASTE: Stand in Schrittstellung;

Ausführung: beim hinteren Bein die Ferse am Boden lassen und mit beiden Beinen soweit in die Knie gehen bis in der Wade des hinteren Beines ein Ziehen spürbar ist, Dehnposition 30 Sek. halten;

6



DEHNUNG FÜR DIE LEISTE:

ASTE: Stand in Schrittstellung;

Ausführung: beim hinteren Bein die Ferse heben, das Becken aufrichten (Schambein nach oben ziehen), Gewicht auf das vordere Bein verlagern und das vordere Knie beugen bis in der Leiste des hinteren Beines ein Ziehen spürbar ist, Dehnposition 30 Sek. halten;

Vorsicht: nicht in ein verstärktes Hohlkreuz bewegen und Oberkörper nicht nach vorne beugen!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

**Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!**