

# ÜBUNGEN GANGSCHULE

Es sollte erst dann auf Krücken verzichtet werden, wenn sich der Gang ausreichend muskulär stabilisiert hat, so dass ein schmerz- und hinkfreies Gehen auch ohne die Gehhilfen möglich ist.

Bei einer bestehenden Gangunsicherheit oder überdurchschnittlich langen Gehstrecken ist auch über diese Zeit hinaus der Einsatz einer Gehhilfe empfehlenswert.

Generell soll aber ein Krückenabbau erfolgen über gehen mit den Krücken im 3-Punkt-Gang, im 4-Punkt-Gang, Umdrehen der Krücken und einem Umstieg auf NOW-Stöcke bis hin zum Gehen ohne Hilfsmittel.

## DER GANG:

Der menschliche Gang ist ein komplexer Bewegungsablauf und setzt sich zusammen aus der Gelenkbeweglichkeit (Aufrichtung WS, Hüfte/Knie/Sprunggelenk), Kraft, Gleichgewicht, Schrittlänge, Schritthöhe, Spurbreite, Gehgeschwindigkeit, und dem Armpendel.

**Tipps:** Blick gerade aus, an Fliesen/Pflaster/Boden Muster orientieren für die Schrittlänge/Spurbreite, Rhythmus 1-2-3-4



## WIEGESCHRITT:

**ASTE:** hüftbreite Schrittstellung, vorderer Fuß Fersenkontakt, hinterer Fuß steht auf ganzer Fußsohle

**Ausführung:** Hinterer Fuß drückt nach vorne und rollt vom Boden ab – Zehenkontakt bleibt – vorderer Fuß übernimmt das Gewicht auf der Ferse und setzt über den äußeren Fußrand bis zum Großzehenballen den gesamten Fuß am Boden auf.

**Variation:** Gewicht so weit verlagern, bis der hintere Fuß vom Boden abgelöst werden kann, nach vorne bewegt und wieder auf der Ferse aufsetzt



## TANDEMGANG/ LINIENGANG:

Gehen Sie auf einer gedachten Linie vorwärts, indem Sie einen Fuß nach dem anderen direkt am Boden aufstellen. Die Füße haben stets Kontakt zueinander – Ferse zu Großzehe.



## ZEHENGANG:

Heben Sie beide Fersen vom Boden ab und gehen Sie in kleinen Schritten, auf den Zehenspitzen, vorwärts.



## FERSENGANG:

Heben Sie beide Vorfüße vom Boden ab und gehen Sie in kleinen Schritten, auf den Fersen, vorwärts.



### SEITLICH GEHEN:

Machen Sie einen Schritt zur Seite und das zweite Bein folgt und schließt.



### RÜCKWÄRTS GEHEN:

Gehen Sie rückwärts.



### KREUZSCHRITTE SEITLICH:

Machen Sie Schritte zur Seite und kreuzen Sie dabei abwechselnd vorne und hinten.

**Vorsicht:** nicht bei Hüft-Totalendoprothesen <6 Wochen durchführen



### STORCHENGANG:

Heben Sie bei jedem Schritt den Oberschenkel auf Hüfthöhe nach oben, so als ob sie über einen großen Gegenstand steigen würden.



### ANFERSEN:

Heben Sie bei jedem Schritt die Ferse Richtung Gesäß.



### BEISTELLSCHRITT HÜFTSTRECKUNG:

Nicht betroffenes Bein steigt so weit wie möglich nach vorne, betroffenes Bein steigt hinzu.

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!**