

# ÜBUNGEN KLEINER BALL



## MOBILISIERUNG KNIEGELENK:

**ASTE:** aufrechter Sitz, ein kleiner Ball ist unter dem Fuß

**Ausführung:** den Ball nach vorne rollen, das Knie wird dabei gestreckt, in dieser Position wird der Vorfuß angezogen, dann Ball nach hinten rollen für die Kniebeugung;

**Vorsicht:** Ball bewegt auf einer geraden Linie

**Variation:** Druck auf den Ball reduzieren



## AKTIVIERUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR:

**ASTE:** aufrechter Sitz, ein kleiner Ball ist zwischen Stuhlbein und Ferse eingeklemmt

**Ausführung:** den Ball mit der Ferse gegen das Stuhlbein nach hinten drücken und für 3 Sekunden halten;

**Vorsicht:** Hüfte, Knie und Sprunggelenk sollen eine Linie bilden

**Variation:** Ball zwischen Fuß und Boden einklemmen, Druck gegen den Boden aufbauen



## AKTIVIERUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR:

**ASTE:** aufrechter Sitz, ein kleiner Ball ist zwischen den Füßen eingeklemmt

**Ausführung:** Knie so weit wie möglich strecken, sodass Oberschenkel und Unterschenkel eine Linie bilden und in die Beugung zurückführen;

**Vorsicht:** stabiler Rumpf – keine Schaukelbewegung

**Variation:** a) Auf die Mitte der Sitzfläche nach vorne rutschen; b) Am vorderen Drittel der Sitzfläche sitzen;



## AKTIVIERUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR:

**ASTE:** aufrechter Sitz, ein kleiner Ball ist zwischen den Kniegelenken eingeklemmt

**Ausführung:** den Ball mit den Kniegelenken zusammendrücken und für 3 Sekunden halten;

**Vorsicht:** bei Hüft Totalendoprothesen <6 Wochen Übung nur mit minimalem Druck ausführen



## MOBILISIERUNG SCHULTERGELENK BEUGUNG:

**ASTE:** aufrechter Stand mit Blickrichtung zur Wand

**Ausführung:** den Ball mit dem betroffenen Arm so weit wie möglich nach oben Rollen

**Variation:** a) Je geringer der Abstand zur Wand ist umso endgradiger wird bewegt; b) Am Ende der Bewegung den Ball von der Wand abheben



## MOBILISIERUNG SCHULTERGELENK SEITBEWEGUNG:

**ASTE:** aufrechter Stand seitlich zu einer Wand

**Ausführung:** den Ball mit dem betroffenen, gebeugten Arm so weit wie möglich nach oben rollen

**Vorsicht:** Schulterblatt nach hinten unten spannen, Ellbogen maximal bis Schulterhöhe bewegen



## AKTIVIERUNG DER BRUST- UND VORDEREN SCHULTERMUSKULATUR:

**ASTE:** aufrechter Sitz, ein kleiner Ball wird auf Brustbeinhöhe gehalten, Ellbogen zeigen dabei nach außen

**Ausführung:** den Ball mit den Händen zusammendrücken und für 3 Sekunden halten



## AKTIVIERUNG DER OBEREN RÜCKEN- UND HINTEREN SCHULTERMUSKULATUR:

**ASTE:** aufrechter Sitz, ein kleiner Ball wird auf Brustbeinhöhe gehalten, Ellbogen zeigen dabei nach außen

**Ausführung:** den Ball mit den Händen auseinanderziehen und für 3 Sekunden halten

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!**