

Psychosomatik



Übungsprogramm für Patientinnen und Patienten

INHALT

Dehnen	S. 3
Koordination	S. 6
Kraft	S. 8
Theraband-Übungen	S. 11
Wirbelsäulen-Übungen	S. 16

Liebe Patientinnen und Patienten,
sehr geehrte Damen und Herren,

Bewegung ist einer der wichtigsten Schlüssel, um wieder gesund und fit zu werden und es dauerhaft auch zu bleiben. Das vorliegende Übungsprogramm ist eine Ergänzung zu Ihren Therapien. Wenn Sie die Vorlagen nutzen, orientieren Sie sich bitte an den Bild- und Beschreibungsvorgaben und gehen Sie das Programm erst dosiert an, um sich von Woche zu Woche zu steigern.

Die Mitarbeiter von Rehafit wünschen Ihnen viel Spaß beim Üben!
Wenn Sie Fragen zu den Übungen haben sollten, wenden Sie sich gerne an sie.

Ihr Team von Rehafit

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH ♦ Rehafit GmbH

Anschrift:
Rehafit GmbH
Koblenzerstr. 115-155
56073 Koblenz
Telefon: 0261 137-1628
Stand: September 2017

Internet: rehafit.gk.de

DEHNEN

Halten Sie alle diese Übungen 10 Sekunden und lösen Sie sie langsam. Dann wechseln Sie die Seite. Bei allen Übungen sollten Sie ein Ziehen verspüren, jedoch keinen Schmerz. Alle Übungen werden jeweils auf der rechten und der linken Seite ausgeführt.



Stellen Sie sich aufrecht hin und machen Sie ein Doppelkinn, lehnen den Kopf zur rechten Seite und drehen Sie den Kopf nach links oben.

Nun strecken Sie ihren rechten Arm und schieben die Handfläche Richtung Fuß.



Stellen Sie sich aufrecht hin und dehnen Sie sich einmal mit und einmal gegen den Uhrzeigersinn. Die Arme ziehen jeweils in eine Richtung (siehe Bild).



Stellen Sie sich vor die Wand und legen eine Hand an die Wand, drehen Sie sich nun mit dem gesamten Körper von der Wand weg, sodass ein Zuggefühl im Arm entsteht.



Stellen Sie sich vor die Wand und legen die Hände so auf, dass die Finger nach unten zeigen. Die Hände sollen komplett auf der Wand aufliegen. Wenn das nicht geht, dann gehen Sie mit den Händen weiter runter. Die Arme sind, wenn möglich, komplett gestreckt.



Stellen Sie sich aufrecht hin und beugen Sie das Knie so weit, dass Sie am Knöchel den Fuß zum Po ziehen können. Achten Sie hierbei darauf, dass die Oberschenkel nebeneinander bleiben und das andere Bein gestreckt ist.



Nehmen Sie die Position vom Ausfallschritt ein, fassen Sie am Knöchel vom hinteren Bein und ziehen Sie den Fuß zum Po. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und die Hüfte somit gestreckt ist.



Nehmen Sie die Position vom Vierfüßlerstand ein und machen Sie einen Katzenbuckel. Dann wechseln Sie zum folgenden Bild.

Achten Sie darauf, dass die Füße aufgestellt sind.



Nun machen Sie einen Pferderücken und wechseln dann wieder zum oberen Bild.

Wiederholen Sie den Wechsel vom Katzenbuckel in den Pferderücken 10-mal.



Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich vorne auf den Händen ab. Dazu legen Sie ihren Kopf in den Nacken und schauen Richtung Decke. Achten Sie darauf, dass das Becken nicht abhebt. Beugen Sie langsam beide Ellenbogen an bis das Brustbein auf der Unterlage liegt. Wiederholen Sie diesen Wechsel 10-mal.



Setzen Sie sich in den Langsitz hin. Nun winkeln Sie ein Bein zur Seite an und beugen das Knie. Drehen Sie sich danach mit dem Oberkörper so weit es geht auf die andere Seite.



Setzen Sie sich im Langsitz hin. Stellen Sie den rechten Fuß neben die Außenseite des linken Knies. Drehen Sie sich nun zur rechten Seite und benutzen Sie den Arm, um eine leichte Spannung gegen das rechte Bein aufzubauen.



Legen Sie sich auf die Seite. Das obere Bein wird nun im Knie soweit gebeugt, dass Sie am Knöchel den Fuß Richtung Po ziehen können. Das untere Bein und der Körper bleiben gestreckt. Die Oberschenkel liegen aufeinander.



Legen Sie sich auf den Rücken und schlagen Sie das rechte Bein über das Linke. Umfassen Sie den linken Oberschenkel und ziehen diesen zu sich heran.



Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme jeweils zur Seite aus. Strecken Sie das linke Bein nach oben aus und drehen es so weit nach rechts bis Sie es auf dem Boden ablegen können. Achten Sie darauf, dass beide Beine gestreckt sind.

KOORDINATION



Rechte Faust nach vorne boxen und gleichzeitig das linke Bein nach vorne stellen. Dann immer im schnellen Tempo wechseln.



Stellen Sie sich auf das rechte Bein und strecken die Arme nach links und rechts aus, um in Balance zu bleiben. Das linke Bein nach hinten durchstrecken. Blick Richtung Boden.



Sie starten im Vierfüßlerstand. Strecken Sie nun den linken Arm nach vorne weg und das rechte Bein nach hinten. Achten Sie darauf, dass Ihr Ellenbogen und das Knie gestreckt sind. Zur Steigerung können Sie nun den linken Fuß von der Unterlage abheben.



Stellen Sie sich auf das rechte Bein und setzen Sie die linke Fußsohle so hoch wie möglich auf der Innenseite des rechten Oberschenkels ab. Nun nehmen Sie Ihre Hände zusammen und strecken Sie die Hände über den Kopf.



Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie nun diagonal das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen vor der Brust zusammen. Danach wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie dies 10-mal.



Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf die Zehenspitzen und mit dem linken Fuß auf die Hacke. Nun wechseln Sie im Tempo jeweils Hacke, Spitze.



Um dies zu steigern legen Sie abwechselnd die linke Hand auf die rechte Schulter und danach die rechte Hand auf die linke Schulter.

KRAFT



Lehnen Sie sich an die Wand und achten Sie darauf, dass der Rücken komplett an der Wand ist und Hüfte und Knie einen 90 Grad Winkel ergeben.
Zum erschweren können Sie sich nun auf die Zehenspitzen stellen. Oder Sie strecken ein Knie durch, sodass Sie nur noch auf einem Bein stehen. Halten Sie diese Positionen jeweils 1 Minute



Stützen Sie sich mit den Händen auf einem Stuhl ab, der fest steht oder auf Ihr Bett.
Stellen Sie die Füße so auf, dass die Knie einen 90 Grad Winkel ergeben.
Nun beugen und strecken Sie abwechselnd den Ellenbogen, sodass Sie hoch und runter gehen. Wiederholen Sie dies 15-mal.



Um Dies zu erschweren, strecken Sie Ihre Knie durch. Wiederholen Sie dies 15-mal.



Stellen Sie sich im Streckschritt hin und beugen die Knie, sodass Sie im 90 Grad Winkel sind und gehen dann wieder hoch und wechseln das vordere Bein mit dem hinteren Bein. Sie können die Ausfallschritte auch auf dem Flur machen. Nehmen Sie sich Hanteln oder Wasserflaschen, die Sie beliebig füllen können in beide Hände, um diese Übung effektiver zu machen.



Achten Sie bei den Kniebeugen darauf, dass Ihre Knie nicht über die Fußspitzen hinüberreichen und der Rücken gerade bleibt. Wiederholen Sie diese Übung 15-mal.



Achten Sie darauf, dass die Füße hüftbreit auseinander stehen und die Hände unter den Schultern sind. Liegestützen können als erleichterte Variante auch an der Wand durchgeführt werden. Wiederholen Sie diese Übung 15-mal.



Zur Erleichterung können Sie sich auf die Knie stellen, achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt. Wiederholen Sie dies 15-mal.



Beim Unterarmstütz ist es wichtig, dass man seinen kompletten Körper auf Spannung bringt. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern und die Füße sind wie bei den Liegestützen hüftbreit aufgestellt. Machen Sie ein Doppelkinn, um die Halswirbelsäule zu strecken und halten Sie die Position 10 Sekunden an.



Als Startposition nehmen Sie die Liegestützposition ein und ziehen dann abwechselnd die Knie hoch zur Brust – im schnellen Tempo. Führen Sie dies 15-mal pro Seite aus.



Legen Sie sich auf die Seite und stützen sich dann auf den Unterarm. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen unter der Schulter ist. Halten Sie diese Position 10 Sekunden.
Zum Erschweren können Sie nun den oben liegenden Arm abheben und wieder zum Körper führen. Dies können Sie auch mit dem oben liegenden Bein durchführen.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Nun kicken Sie schnell und kräftig mit dem linken Fuß nach oben zur Decke. Wiederholen Sie dies 10-mal und wechseln dann zum rechten Bein.



Setzen Sie sich hin und stellen die Füße auf die Fersen. Nehmen Sie sich eine Hantel oder eine Wasserflasche, die Sie nach belieben füllen können und halten Sie diese vor Ihren Bauchnabel. Nun gehen Sie so weit mit dem Oberkörper runter wie es geht und drehen sich dann zur rechten und danach zur linken Seite. Zum Erschweren können Sie jeweils das andere Bein durchstrecken. Wiederholen Sie dies 15-mal für jede Seite.



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße an. Legen Sie nun Ihre Hände in den Nacken. Kommen Sie nun so weit es geht mit dem Oberkörper hoch gehen dann wieder langsam runter. Wiederholen Sie dies 15-mal und machen anschließend eine kurze Pause.

THERABAND-ÜBUNGEN

Wiederholen Sie alle Übungen auf beiden Seiten 15-mal, dreimal hintereinander in einem langsamen Tempo.



Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf das Theraband, so dass es innen am Fuß hoch geht und nehmen Sie es in die rechte Hand. Ihre rechte Hand startet aufgelegt auf dem linken Beckenkamm.



Nun strecken Sie ihren rechten Arm langsam nach vorne, oben und zur Seite und gucken Ihrer Hand nach.



Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie das Theraband in beide Hände vor den Oberkörper, sodass Ihre Ellenbogen 90 Grad angewinkelt sind und die Handflächen zueinander zeigen.



Die linke Hand bleibt am Platz und der rechte Arm zieht das Theraband zur rechten Seite. Achten Sie darauf, dass der Oberarm am Oberkörper bleibt.



Machen Sie das Theraband an der Türklinke oder am Bett oder am Fenster fest. Nehmen Sie es in beide Hände, sodass eine leichte Spannung entsteht.



Dann ziehen Sie das Theraband gleichzeitig mit gestreckten Armen am Oberkörper vorbei nach hinten und führen es langsam wieder zurück. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.



Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband. Überkreuzen Sie es und nehmen es in die Hände. Die Arme sind gestreckt.



Dann strecken Sie beide Arme gleichzeitig nach oben und außen und führen danach das Theraband wieder langsam zur Ausgangsposition.



Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie sich mit einem Fuß auf das Theraband. Nehmen Sie es in die rechte Hand und beugen Sie den Ellenbogen bis zu 90 Grad, der Oberarm bleibt am Oberkörper.



Dann beugen Sie den Ellenbogen soweit es geht und führen ihn langsam wieder zur Ausgangsstellung.



Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie das Theraband hinter den Rücken in beide Hände.



Nun strecken Sie den Arm, der von oben das Band hält ganz durch und beugen ihn wieder.



Legen Sie sich auf die Seite und binden Sie das Theraband um Ihre Waden.



Nun strecken Sie das obere Bein nach oben und achten darauf, dass die Knie gestreckt bleiben und die Fußspitzen hoch gezogen sind.



Legen Sie das Theraband einmal um den Fuß und halten Sie mit einer Seite das Band fest. Bleiben Sie auf dem Rücken liegen.



Der Fuß macht nun eine langsame Bewegung, als würden Sie einen Fußball nach vorne schießen. Dazu heben Sie das Bein nach oben ab und drehen dabei die Ferse nach innen.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und binden das Theraband um einen Fuß, die Enden nehmen Sie in die gleichseitige Hand.



Nun kicken Sie mit dem Fuß nach oben Richtung Decke.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und nehmen Sie das Theraband in beide Hände.



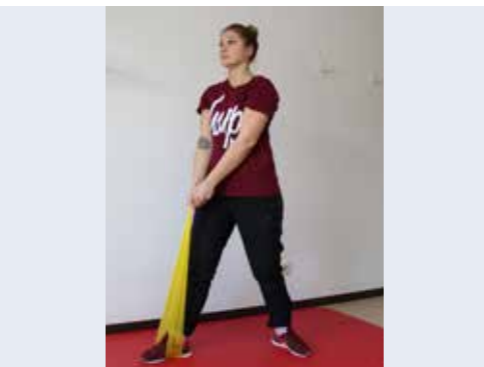
Führen Sie nun einen Arm gestreckt nach hinten neben den Oberkörper und wieder zurück.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und binden das Theraband um den linken Fuß und nehmen es in die rechte Hand.



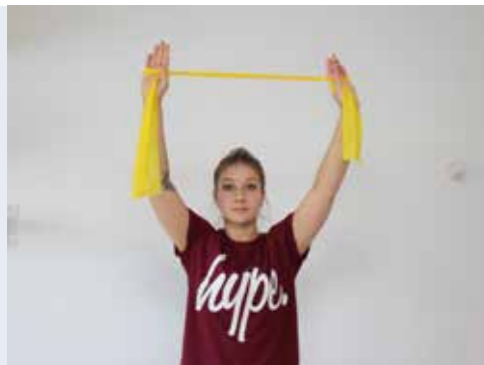
Dann strecken Sie gleichzeitig den linken Fuß nach hinten durch und den rechten Arm nach vorne. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen gestreckt sind.



Stellen Sie sich aufrecht hin, sodass ein Fuß zur Seite und der andere nach vorne guckt. Das Theraband binden Sie einmal um den Fuß und nehmen es in beide Hände.



Dann strecken Sie Ihre Arme nach vorne und drehen sich zur Seite.



Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen das Theraband in beide Hände. Strecken Sie die Hände über den Kopf.



Dann gehen Sie mit Ihren Armen soweit runter, dass ein 90-Grad-Winkel zwischen Oberkörper und den Armen entsteht. Das Theraband geht hierbei hinter den Kopf.

WIRBELSÄULEN-ÜBUNGEN



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker und spannen Sie Ihren kompletten Körper an, sodass Sie Ihre Fersen in die Unterlage drücken und die Hände Richtung Boden schieben. Halten Sie dies 15 Sekunden und lösen Sie wieder die Anspannung. Wiederholen Sie dies 5-mal.



Nehmen Sie die Position von der oberen Übung ein und strecken Sie die Arme nach vorne, so dass die Handflächen zueinander zeigen. Hacken Sie nun mit den Armen schnell hoch und runter. Führen Sie dies eine Minute durch.



Stellen Sie sich aufrecht hin. Nun gehen Sie etwas in die Knie und strecken den Po nach hinten aus. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen gehen. Strecken Sie die Arme nach oben aus und machen kleine schnelle Hackbewegungen. Führen Sie dies eine Minute aus.



Nehmen Sie die gleiche Position wie in den oben genannten Übungen ein und halten Sie die Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach oben. Zum Erschweren können Sie eine Hantel oder Wasserflasche in die Hand nehmen. Halten Sie dies eine Minute.



Nehmen Sie die Vierfüßlerposition ein. Lösen Sie die rechte Hand und führen diese hinter dem linken Arm soweit zur Seite wie es geht. Wechseln Sie fließend zur folgenden Übung.



Von der oberen Übung drehen Sie sich nach rechts und öffnen Ihren Oberkörper nach rechts und strecken den rechten Arm Richtung Decke. Dann führen Sie wieder den Arm nach unten hinter den linken Arm und wiederholen dies 10-mal mit jeder Seite.



Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Beine an und gehen mit dem Becken nach oben, sodass Ihre Oberschenkel mit dem Oberkörper ein Brett ergeben. Halten Sie diese Position 30 Sekunden.



Zum Erschweren können Sie ein Knie strecken. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel bleiben. Das Becken bleibt oben.



Als Variante können Sie auch in dieser Position die Arme hochstrecken und kleine Hackbewegungen mit gestreckten Ellenbogen durchführen.



Oder Sie kombinieren alle drei Übungen. Sie heben das Becken ab, strecken ein Knie und nehmen dann beide Arme nach oben und machen kleine Hackbewegungen.



Legen Sie sich auf den Bauch. Stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen. Heben Sie nun beide Arme von der Unterlage ab und formen damit ein U. Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Körper unter Spannung ist. Der Blick ist Richtung Boden. Halten Sie diese Übung 30 Sekunden.



Legen Sie sich auf den Bauch. Stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen. Strecken Sie nun Ihre Arme nach vorne aus, sodass Sie in Verlängerung des Oberkörpers sind. Der Blick ist Richtung Boden. Halten Sie diese Übung 30 Sekunden oder machen Sie kleine Hackbewegungen.



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße an. Legen Sie Ihre Hände in den Nacken. Führen Sie nun den rechten Ellenbogen mit dem linken Knie auf der Höhe des Bauchnabels zusammen und wechseln dann zum linken Ellenbogen und rechten Knie. Führen Sie jede Seite 10-mal zusammen.



Um die Obere Übung zu erschweren können Sie jeweils das andere Bein strecken.

Wiederholen Sie die Übung 10-mal auf jeder Seite.



Fit fürs Leben!

Rehafit ist kompetenter Ansprechpartner für ambulante Physiotherapie, ambulante Ergotherapie und Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP).

Darüber hinaus wird ebenfalls ambulante Rehabilitation angeboten.



Rehafit finden Sie an den folgenden Standorten des Gemeinschaftsklinikums Mittelrhein:

Ev. Stift St. Martin in Koblenz

Heilig Geist in Boppard

Paulinenstift in Nastätten



Internet: rehafit.gk.de

Rehafit GmbH
Ev. Stift St. Martin
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-1628

Rehafit GmbH
Heilig Geist
Bahnhofstraße 7
56154 Boppard
Telefon: 06742 101-6580

Rehafit GmbH
Paulinenstift
Borngasse 14
56355 Nastätten
Telefon: 06772 804-8209