

KWA Physio-Tipp März 2011 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Mobilisierung der Knie- und Hüftgelenke
- Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur



Ausgangsposition:

Stand vor einer Treppe. Eine Hand kann zur Unterstützung an das Geländer greifen. Der Oberkörper ist aufgerichtet.

Durchführung der Übung:

Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne auf die erste Treppenstufe machen. Anschließend mit dem gleichen Bein einen Schritt nach hinten machen. Der Oberkörper bleibt dabei immer aufgerichtet. 3 x 15 Wiederholungen pro Bein.

Anmerkungen:

- Die Übung sollte dynamisch durchgeführt werden, d. h. die Bewegung des Beines nach vorne auf die Treppe und die Bewegung nach hinten sollten ohne Pause gemacht werden.
- Bei Patienten mit Hüft-TEP (künstliches Hüftgelenk) sollte die Bewegung nach hinten nicht zu heftig sein.
- Wenn sich Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraftverhältnisse verbessert haben, können Sie auch das Festhalten am Geländer allmählich verringern bzw. weglassen.