

Übungsprogramme für zu Hause



Krankenhaus Rummelsberg gGmbH
Rummelsberg 71
90592 Schwarzenbruck
Telefon: 09128 5040
Fax: 09128 5043150



Übungsprogramm bei Osteoporose



Kräftigung für Gesäß und Oberschenkelrückseite

Rückenlage, Beine angestellt,
„Brücke“ machen
10 x wiederholen



1. Steigerung: Abwechselnd Beine
kurz abheben „marschieren“, Gesäß
bleibt oben

2. Steigerung: Ein Bein abheben und
in der Luft „Fahrrad fahren“



Kräftigung für Oberschenkelvorderseite

Stand in Schrittstellung, hinteres Bein
geht in Richtung Boden

10 x wiederholen, dann Bein
wechseln



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Stand auf einer Stufe, Fersen in der
Luft

Auf Zehenspitzen stehen, dann
Fersen wieder absenken

10 x wiederholen



Kräftigung des Rückens

Vierfüßlerstand, rechten Arm und linkes Bein gestreckt abheben, dann zusammensinken, rechter Ellbogen und linkes Knie berühren sich, dann wieder in Streckung gehen

10 x wiederholen, dann Seiten wechseln



Kräftigung des Rückens und Schultern

Stand, Gummiband befestigen, mit beiden Armen gleichzeitig das Band nach hinten ziehen, dabei auf eine aufrechte Haltung achten

10 x wiederholen



Kräftigung der Schultern

Stand, Hände falten und nach oben bewegen

Steigerung: Gewicht (z.B. eine volle Wasserflasche) in die Hände nehmen und nach oben bewegen

10 x wiederholen

Übungsprogramm für das Knie



Grundspannung

Rückenlage, Zehen und Füße an den Körper heranziehen
Kniegelenke strecken
Bauch und Po anspannen
15 bis 20 Sekunden halten



Kräftigung Kniebeuger

Rückenlage
Grundspannung einnehmen und das Knie mit schleifender Ferse beugen und strecken



Kräftigung Knie-Strecker

Sitz
Zehen und Vorfuß an den Körper heranziehen, Knie strecken und beugen
Oberkörper bleibt gerade



Abfahrtshocke in Schrittstellung

Stand
Beine in Schrittstellung
Das hintere Bein wird senkrecht zum Boden gebeugt

Oberkörper bleibt gerade

Übungsprogramm für den Fuß



Füße kreisen

Füße „dirigieren“ nach innen und außen



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Rückenlage – Beine angestellt:
Füße auf Zehenspitzen stellen
Gesäß abheben und wieder senken

10 x wiederholen



Aktivierung des Fußlängengewölbes

Sitz

Zehen einkrallen und dadurch Ferse nach vorne ziehen

Zehen strecken und dadurch Ferse nach hinten schieben

10 x wiederholen



Allgemeine Tipps:

- Ein Blatt mit den Füßen zu zerreißen aktiviert das Fußlängengewölbe
- Passendes Schuhwerk tragen
- Viel barfuß laufen
- Ab und zu ein Fußbad fördert die Durchblutung und entspannt

Übungsprogramm für die Hüfte



Grundspannung

Rückenlage, Zehen und Füße an den Körper heranziehen
Kniegelenke strecken
Bauch und Po anspannen
15 bis 20 Sekunden halten



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

„Bridging“

Rückenlage
Beine sind angestellt, dabei ist zu beachten, dass die Sprung- und Kniegelenke eine Linie bilden
Der Po wird Wirbel für Wirbel angehoben



Kräftigung für

Oberschenkelaußenseite

Seitenlage

Beide Beine sind angewinkelt
Das oben liegende Bein wird angehoben
Das Becken stabil halten



„Abfahrtshocke“

Stand

Beine sind hüftbreit aufgestellt, Arme sind vor dem Körper gestreckt, vorsichtige Kniebeugen, dabei ist zu beachten, dass die Kniegelenke nicht über die Fußgelenke gebeugt werden

Oberkörper bleibt gerade

Übungsprogramm für die Schulter



Mobilisation und Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur
Sitz, Hände hinter den Kopf
verschränken, Ellbogen gleichmäßig
nach hinten und nach vorne bewegen,
„Flügelschlagen“

10 x wiederholen



Verbesserung der Beweglichkeit
Stand, Hände falten
Gleichmäßig nach oben bewegen, die
stärkere Hand nimmt die Schwächere
mit nach oben

10 x wiederholen



Kräftigung der Schultermuskulatur
Bauchlage
Arme U-förmig neben den Kopf,
gleichzeitig beide Arme abheben und
die Schulterblätter in Richtung
Wirbelsäule zusammenziehen
10 x wiederholen



Verbesserung der Beweglichkeit
„Mäuschenlauf“

Stand
Mit beiden Händen die Wand bis zum
Bewegungsende hochkrabbeln, dann
zurück

10 x wiederholen

Übungsprogramm für die Wirbelsäule

Krankenhaus
Rummelsberg

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



Kräftigung der Bauchmuskulatur

Rückenlage – Beine angestellt
Mit der einen Hand das
gegenüberliegende Knie berühren
und gegeneinander drücken
Spannung 5 bis 10 Sekunden halten

10 x wiederholen



Stabilisation der Wirbelsäule

Vierfüßlerstand
Rechten Arm und linkes Bein abheben,
5 bis 10 Sekunden halten, Seiten
wechseln

10 x wiederholen (je Seite)



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Bauchlage
Füße aufstellen, Knie strecken, Po-
backen zusammenkneifen, Bauch
anspannen, Arme liegen U-förmig
neben d. Kopf, gleichzeitig bd. Arme
abheben und 5 - 10 Sekunden halten
10 x wiederholen



Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur

Stand, Gummiband befestigen,
mit beiden Armen gleichzeitig das
Band nach hinten ziehen, dabei auf
eine aufrechte Haltung achten

10 x wiederholen

Über das Krankenhaus Rummelsberg

Ihre Fachklinik für Orthopädie, Neurologie und Innere Medizin in der Metropolregion Nürnberg-Fürth-Erlangen

Seit 2010 gehört das Krankenhaus Rummelsberg mit seinen 380 Betten zu den SANA Kliniken. Das Krankenhaus Rummelsberg behandelt Patienten in den Schwerpunktfächern der Orthopädie, Unfallchirurgie, Neurologie, Innere Medizin und Geriatrie. Die Orthopädie setzt sich aus sechs spezialisierten Fachabteilungen zusammen. Diese in Nordbayern einzigartige Kombination ermöglicht eine medizinische Versorgung durch renommierte Experten auf höchstem Niveau. Die Spezialisierungen der jeweiligen orthopädischen Abteilungen liegen in der Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen des gesamten Bewegungsapparates: Fuß, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Rücken, Schulter, Ellenbogen und Hand. Die Neurologie ist über die Grenzen der Metropolregion Nürnberg für die Behandlung von Parkinson, Epilepsie und Multiple Sklerose bekannt. Rund 550 Mitarbeiter kümmern sich in der Fachklinik um ca. 9.000 stationäre und 24.000 ambulante Patienten im Jahr.

Zentrales Belegungsmanagement (ZBM)

Terminierung der stationären Aufnahmen und Sprechstunden.....09128 - 5042303

Kliniken

Klinik für orthopädische Chirurgie der unteren Extremitäten und Endoprothetik

Chefarzt: Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher 09128 - 5043459

Klinik für Wechsel- und Sonderendoprothetik, septische Revisionsendoprothetik

Chefarzt: Dr. Erwin Lenz 09128 - 5043451

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie

Chefarzt: Prof. Dr. Martinus Richter.....09128 - 5043450

Klinik für Unfall-, Schulter- und Wiederherstellungschirurgie, Sportmedizin und Sporttraumatologie

Chefarzt: Prof. Dr. Richard Stangl.....09128 - 5043132

Klinik für Kinder, Jugend- und Neuroorthopädie

Chefarzt: Prof. h. c. Dr. med. univ. Walter Strobl09128 - 5043240

Klinik für chirurgische und konservative Wirbelsäulentherapie

Chefarzt: PD Dr. Uwe Vieweg.....09128 - 5043469

Klinik für Neurologie

Chefarzt: PD Dr. Martin Winterholler.....09128 - 5043437

Klinik für Innere Medizin und Akutgeriatrie / Geriatriische Rehabilitation

Chefarzt: PD Dr. Heinrich Dorner09128 - 5043484



Das Krankenhaus Rummelsberg

Ihre orthopädische TOP-Klinik in der Metropolregion Nürnberg
lädt Sie herzlich ein zum

Rummelsberger Gesundheitsforum 2015

Kostenlose Informationsveranstaltungen für Patienten, Besucher und Interessierte

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| Termin: | Ausgewählte Samstage von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr | Ort: | Vortragssaal Krankenhaus Rummelsberg – Wichernhaus |
| 07.03.2015 | Die Wechseljahre kommen – Wechsel-Endoprothetik an Hüfte und Knie Chefarzt Dr. Lenz | 19.09.2015 | Das Kreuz mit dem Kreuz – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten Chefarzt PD Dr. Vieweg |
| 11.04.2015 | Künstliches Hüft- und Kniegelenk – Was muss der Patient wissen? Chefarzt Prof. Dr. Dr. Drescher | 10.10.2015 | Wenn die Prothese wackelt – Wechsel-Endoprothetik an Hüfte und Knie Chefarzt Dr. Lenz |
| 18.04.2015 | Degenerative Erkrankungen der Lenden- wirbelsäule – Versorgungsmöglichkeiten und stationäres Nachsorgekonzept Chefarzt PD Dr. Vieweg | 07.11.2015 | Künstliches Hüft- und Kniegelenk – Was muss der Patient wissen? Chefarzt Prof. Dr. Dr. Drescher |
| 02.05.2015 | Osteoporose – Vorbeugung, Diagnostik und Therapie Chefarzt PD Dr. Dörner | 05.12.2015 | Der diabetische Fuß – warum und wann soll operiert werden? Chefarzt Prof. Dr. Richter / S. Zech |
| 13.06.2015 | Die Skoliose Chefarzt Prof. h. c. Dr. med. univ. Strobl | 20.02.2015 | Messe Inviva Nürnberg – Arthroseforum 2015 |
| 04.07.2015 | Lebensqualität mit Lähmung – Neueste Methoden der Neuroorthopädie Chefarzt Prof. h. c. Dr. med. univ. Strobl | 21.02.2015 | 1x wöchentlich, Sporttherapiegruppe im Krankenhaus Rummelsberg für Hüft- und Kniegelenkspatienten Unkostenbeitrag 5,- € pro Person und Teilnahme |
| 01.08.2015 | Ferien – Veranstaltung entfällt | Informationen bei: Margit Rummel, Leitung Physikalische Therapie Krankenhaus Rummelsberg Telefon: 0 91 28 / 50 - 48 225 | |
| 05.09.2015 | Knorpelersatzverfahren am Kniegelenk Chefarzt Prof. Dr. Stangl | | |

Erfahren Sie mehr zu diesen und weiteren Veranstaltungen unserer
Experten aus der Orthopädie, Neurologie und Inneren Medizin unter
www.krankenhaus-rummelsberg.de

Krankenhaus Rummelsberg gGmbH

Prof. Dr. R. Stangl, Ärztlicher Direktor

Rummelsberg 71 | 90592 Schwarzenbruck

Telefon 0 91 28 / 50 – 43 132 | Telefax 0 91 28 / 50 – 43 118

