

## Sprunggelenke stabilisieren

### *Gehen auf Zehenspitzen*

- Gehen sie zwischendurch einige Meter auf den Zehenspitzen, mehrmals täglich.

### *Stand*

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als Beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Gehen Sie auf die Fußspitzen hoch, 6-10 Sekunden. Pause. 3-4 Wiederholungen.

### *Etwas dynamischer*

- Gehen Sie auf die Fußspitzen hoch und wieder herunter. m10-15 Wiederholungen.
- Auch mit dem Vorfuß auf einer Treppe möglich, leichte Dehnung beim Hinabgehen.

## Wandsitz

Diese Übung trainiert die Bein- und Gesäß- sowie die Rumpfmuskulatur. Sie ist isometrisch ausgeführt zur Kräftigung der primär statisch arbeitenden Muskulatur geeignet. Wir nutzen diese Übung auch zum Ausgleich der Differenz der Muskelkraft zwischen dem rechten und dem oft schwächeren linken Bein.

### *Stand*

- Stellen Sie sich an eine Wand, der Rücken bleibt an der Wand.
- Gehen mit den Füßen etwas nach vorn, die Füße etwa beckenbreit, nach vorn zeigend.
- Rutschen Sie mit dem Oberkörper etwas nach unten, maximal bis 90° in Kniegelenken.
- Verlagern Sie bei Bedarf etwas mehr Gewicht auf das schwächere, meist linke Bein.
- Halten Sie die Position für zunächst 6-10 Sekunden, später bis zu 30 Sekunden.
- Als Einzelübung, immer mal wieder am Tag.
- Oder 3 Wiederholungen hintereinander, Pause 30-60 Sekunden. 3-4 Folgen am Tag

## Kniebeuge – Squat

### *Stand*

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Stützen Sie sich mit gestreckten Armen leicht auf einem Tisch oder Regal ab.
- Bringen Sie den Oberkörper nach vorn, beugen Sie im Hüft- und Kniegelenk bis maximal 90° an, das Gesäß ist dann hinten.
  - Machen Sie ein leicht im Hohlkreuz und spannen die Bauchmuskulatur an.
- Verlagern Sie das Gewicht etwas mehr auf das schwächere, meist linke Bein.
- 6-15 Sekunden, als Einzelübung oder 3-4 Mal, Pause 30-60 Sekunden, 3 Mal am Tag.

**Cave:** Das Becken soll gerade bleiben und nicht seitlich herausgeschoben werden. Die Knie so weit nach vorn, dass sie vor den Zehen sind.

## **Lendenwirbelsäule**

Besonders der 4. Lendenwirbel ist häufig sehr fest, deshalb mobilisieren wir ihn in der Therapie und vermitteln zuerst die Mobilisation und anschließend die Stabilisation.

### **Mobilisation**

#### *Rückenlage*

- Sie lassen die Beine gestreckt liegen.
- Alternativ die Beine anstellen, die Füße weiter als hüftbreit auseinander aufstellen.
- Machen Sie ein Hohlkreuz, dafür heben Sie den Bereich um den Bauchnabel herum langsam nach oben an und lassen ihn langsam wieder sinken.
- 3-6 Wiederholungen.

### **Stabilisation – Rückenmuskulatur**

#### *Ausgangsstellung wie oben*

- Drücken Sie die Arme in Außendrehung in den Boden.
- Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz.
- Halten Sie jetzt die Spannung für 6 Sekunden, später für 10 – 15 Sekunden.
- Machen Sie mindestens 30 Sekunden Pause.
- 3-4 Wiederholungen hintereinander, 3-4 Mal am Tag.

### **Stabilisation – primär Bauchmuskulatur**

#### *Ausgangsstellung wie oben*

- Beim langsam Ausatmen spannen Sie die Bauchmuskulatur isometrisch an.
  - Dabei geht der Rippenbogen etwas nach unten.
- Machen Sie ein Doppelkinn und heben den Kopf ganz leicht an.
- Halten Sie so die Spannung für 6 Sekunden, später für 10-15 Sekunden.
- Machen Sie mindestens 30 Sekunden Pause.
- 3-4 Wiederholungen, 3 Mal am Tag wiederholen.