

Übung 4: Aufstehübung



Setzen Sie sich auf den Stuhl, rutschen aber bitte nicht ganz an die Stuhllehne nach hinten heran. Bleiben Sie in der Mitte des Stuhls sitzen.

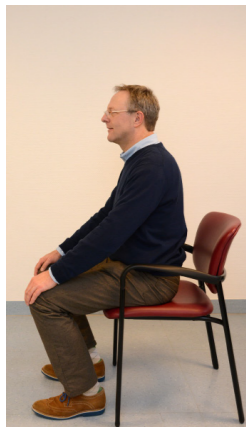
Strecken Sie den Rücken aufrecht nach oben. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie. Lehnen Sie das Gewicht leicht nach vorne und stehen Sie dann mit auf den Knien aufgestützten Händen auf. Dabei bleibt der Rücken gerade.



Schließlich stehen Sie aufrecht vor dem Stuhl und setzen sich dann langsam wieder hin. Dabei legen Sie während des Hinsetzens wieder die Hände auf die Knie, bis Sie zum sicheren Sitzen kommen.

Sie können sich die Aufgabe erleichtern, indem Sie entweder beide Hände oder auch nur eine Hand vor sich auf einen feststehenden Tisch legen. So können Sie das Aufstehen unterstützen. Wiederholen Sie die Aufgabe fünfmal; dann legen Sie eine kleine Pause ein.

Tipp vom Chefarzt:
Üben Sie das Aufstehen am besten am Esstisch vor jeder Mahlzeit.



Übung 1x 2x 3x täglich empfohlen
Übung jeweils 3x 5x 10x wiederholen

Übung 5: Beinschwingen



Suchen Sie sich eine Kommode, die Küchenarbeitsplatte oder einen feststehenden Tisch. Stellen Sie sich seitlich vor dieses Möbelstück. Stützen Sie sich mit einer Hand auf diesem Möbelstück ab. Sie stehen aufrecht und gerade.



Dann führen Sie ein Bein soweit es geht nach vorne und schwingen es dann ruhig nach hinten. Diese Übung wiederholen Sie fünfmal.

Anschließend wechseln Sie das Standbein und schwingen das andere Bein fünfmal vor und zurück.



Bitte halten Sie sich die gesamte Zeit an Ihrem Möbelstück fest.

Damit vermeiden Sie eine Sturzgefahr.

Übung 1x 2x 3x täglich empfohlen
Übung jeweils 3x 5x 10x wiederholen

Der Weg zu uns



Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstraße 10
45661 Recklinghausen
Tel. 02361 / 601-0
Fax 02361 / 601-125
info@ekonline.de
www.ekonline.de

Eine Einrichtung der
St. Franziskus-Stiftung Münster und
der katholischen Kirchengemeinde St.
Marien Recklinghausen

Stand: 01.06.2015

Abteilung Geriatrie/Neurologie

Gymnastik zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



Sehr geehrte Patienten,
sehr geehrte Damen und Herren,

Sie waren bei uns Patient/-in und haben vielleicht sogar an der etwa zweiwöchigen Frührehabilitation teilgenommen. Mobilität ist Lebensqualität. Wer nicht mehr gehen kann, hat Schwierigkeiten in der eigenen Wohnung zu bleiben. Selbstständigkeit bedeutet, den Toilettenbesuch alleine gestalten zu können.

Nachdem Sie Ihre Trainingstherapie bei uns abgeschlossen haben, empfiehlt es sich dringend, den Trainingseffekt beizubehalten. Dies gelingt nur mit regelmäßigen Übungen, die Sie am besten 2-täglich für wenige Minuten zu Hause durchführen. Die Übungen sind für ältere und kranke Menschen geeignet und stellen keine Belastung für das Herz dar. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Hausarzt. Bei korrekter Durchführung besteht auch keine Gefahr für Stürze oder andere Verletzungen.

Bleiben Sie mobil!!!

Es grüßt Sie Ihr Team aus Therapeuten, Pflege und Ärzten der Abteilung Geriatrie/Neurologie

Im Namen Aller verbleibe ich

Ihr

Dr. med. Th. Günnewig

Übung 1: Arme kreisen



Nehmen Sie auf einem Stuhl platz. Sitzen Sie bitte aufrecht. Strecken Sie Ihren Rücken gerade nach oben. Dabei dürfen Sie sich an den Stuhl anlehnen. Strecken Sie die Arme zur Seite aus. Kreisen Sie die Arme 5x vorwärts und 5x rückwärts.



Dann strecken Sie Ihre Arme nach vorwärts aus und kreisen die Arme 5x nach außen und 5x nach innen. Sie können die Aufgabe erschweren, indem Sie zwei 0,5 Liter Plastikflaschen in die rechte und in die linke Hand nehmen und dann die Übung durchführen.

Übung 1x 2x 3x täglich empfohlen
Übung jeweils 3x 5x 10x wiederholen

Übung 2: Beine heben



Nehmen Sie auf dem Stuhl platz. Strecken Sie Ihren Rücken gerade nach oben. Sie dürfen sich an der Stuhllehne anlehnen. Lassen Sie die Arme locker nach unten baumeln oder legen Sie die Hände auf die Stuhllehne. Dann strecken Sie Ihr rechtes Bein gerade nach vorne und setzen es wieder auf den Boden.



Dann strecken Sie das linke Bein gerade nach vorne und setzen es wieder auf den Boden.

Dies wiederholen Sie für jedes Bein 5x.

Dann gestatten Sie sich eine Pause.

Übung 1x 2x 3x täglich empfohlen
Übung jeweils 3x 5x 10x wiederholen

Übung 3: Gehen im Sitzen



Setzen Sie sich auf den Stuhl. Strecken Sie Ihren Rücken gerade nach oben. Bei Bedarf können Sie den Rücken an die Stuhllehne anlehnen. Im Sitzen beginnen Sie nun zu gehen. Sie heben abwechselnd das rechte und das linke Knie und schwingen dabei den gegenseitigen Arm nach vorne.



Führen Sie im sitzen 5 Schritte wechselweise rechts und links aus.

Dann haben Sie 10 Schritte zurückgelegt.

Wiederholen Sie die Übung bitte 3x.

Übung 1x 2x 3x täglich empfohlen
Übung jeweils 3x 5x 10x wiederholen