

Schnell und sicher wieder mobil

Neben der Sprunggelenkorthese Levamed stabili-tri ist zur Mobilisierung auch Physiotherapie sehr wichtig. medi verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und hat deshalb für Sie ein Physiotherapie-Konzept entwickelt.

Der Trainingsplan trägt dazu bei, dass Sie Ihrem Alltag und Ihren sportlichen Aktivitäten schon bald wieder vollständig nachgehen können.

Wir wünschen Ihnen eine rasche Genesung.

Levamed® stabili-tri®

Individuelle Übungen für zuhause

medi. ich fühl mich besser.

Wichtige Hinweise

- Sofern von Ihrem Arzt oder Therapeuten nichts anderes empfohlen wird, halten Sie sich bitte an die angegebenen Dosierungsangaben.
- Treten während oder nach einer Übung Beschwerden auf, beenden Sie bitte die Übung und halten Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.
- Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie die Übungen sorgsam durch.
- Je nach Heilungsphase können Sie die Übungen mit oder ohne Gurtband ausführen.

Bitte sprechen Sie den Therapieplan mit Ihrem Arzt durch.

Übungen zur Koordination



1a) Koordination

Ausgangsstellung

- Beine schulterbreit öffnen
- Rücken gerade halten

Übung

- Mit dem betroffenen Bein einen kleinen Ausfallschritt nach vorne machen
- Körperschwerpunkt zentral halten
- Anschließend Ausgangsposition wieder einnehmen
- Auf gerade Beinachse achten

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen



1b) Koordination

Ausgangsstellung

- Beine schulterbreit öffnen
- Körpergrundspannung aufbauen

Übung

- Mit dem betroffenen Bein einen mittelgroßen Ausfallschritt in die vorgegebenen Richtungen ausführen
- Dazwischen immer die Ausgangsposition einnehmen
- Auf gerade Beinachse achten

Dosierung

3 Wiederholungen

Hinweis: Übung erst ausführen, wenn Sie die Übung 1a) problemlos durchführen können



2a) Koordination

Ausgangsstellung

- Beine schulterbreit öffnen und leicht beugen

Übung

- Nicht betroffenes Bein vom Boden heben und kurz halten
- Stabilisierungsbewegung nur aus Knie- und Sprunggelenk
- Auf gerade Beinachse achten
- Oberkörper ruhig halten

Dosierung

3 Wiederholungen, jeweils 20 Sekunden halten



2b) Koordination

Ausgangsstellung

- Beine schulterbreit öffnen und leicht beugen

Übung

- Nicht betroffenes Bein vom Boden heben
- Stabilisierungsbewegung nur aus Knie- und Sprunggelenk
- Auf gerade Beinachse achten und Oberkörper ruhig halten

Hilfsmittel

- Airex® Pad / alternativ: gefaltetes Handtuch

Dosierung

3 Wiederholungen, jeweils 20 Sekunden halten

Hinweis: Übung erst ausführen, wenn Sie die Übung 2a) problemlos durchführen können



2c) Koordination

Ausgangsstellung

- Beine schulterbreit öffnen
- Rücken gerade halten

Übung

- Mit dem betroffenen Bein einen kleinen Sprung nach vorne ausführen
- Auf einem Bein landen
- Landeposition stabilisieren und kurz halten
- Auf gerade Beinachse achten

Dosierung

10 Wiederholungen

Hinweis: Übung erst ausführen, wenn Sie die Übung 2b) problemlos durchführen können

Übungen zur Kräftigung



3a) Kräftigung

Ausgangsstellung

- Rücklings mit den Händen abstützen
- Betroffenes Bein strecken
- Nicht betroffenes Bein aufstellen

Übung

- Fußspitzen anziehen
- Fußaußenseite statisch gegen einen fixen Gegenstand (z. B. gegen eine Wand oder einen Türrahmen) drücken

- **Wechsel: Fußinnenseite gegen einen fixen Gegenstand drücken**

Dosierung

3 Sätze x 10 Wiederholungen je Seite, Position 2 – 3 Sekunden halten



3b) Kräftigung

Ausgangsstellung

- Rücklings mit den Händen abstützen
- Betroffenes Bein strecken
- Nicht betroffenes Bein aufstellen

Übung

- Fußspitzen anziehen
- Thera Band® um den Zehenballen legen und Spannung halten
- Sprunggelenk nach außen drehen
- Anschließend Ausgangssituation einnehmen

- **Wechsel: Sprunggelenk nach innen drehen**

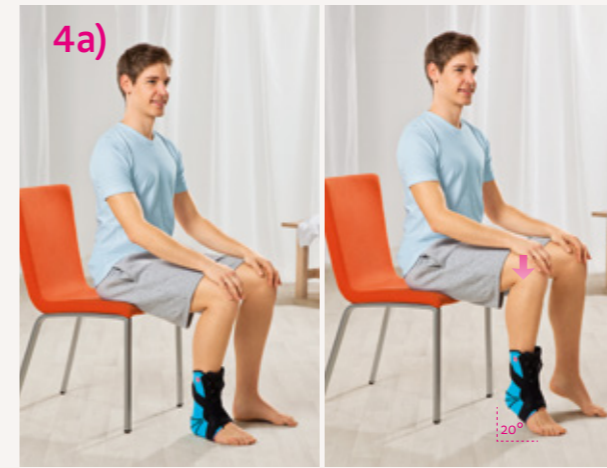
Hilfsmittel

- Thera Band®

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen

Hinweis: Übung erst ausführen, wenn Sie die Übung 3a) problemlos durchführen können



4a) Kräftigung

Ausgangsstellung

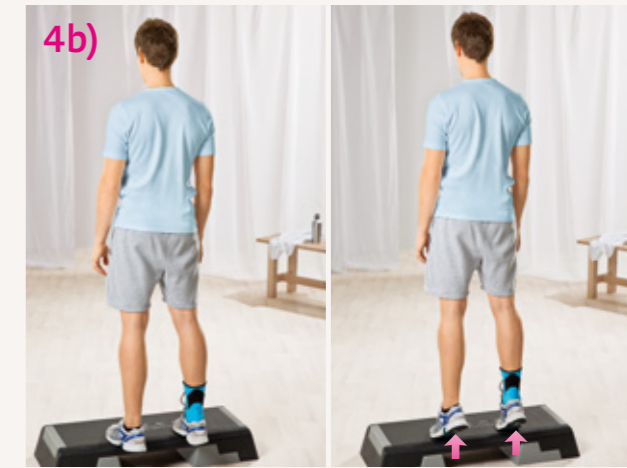
- Aufrecht auf dem Stuhl sitzen
- Nicht am Stuhl anlehnen
- Beide Füße auf den Boden stellen

Übung

- Mit den Handballen leichten Druck auf die Knie ausüben
- Fersen vom Boden abheben (max. 20 Grad)
- Anschließend Ausgangsstellung einnehmen

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen, Position 1 – 2 Sekunden halten



4b) Kräftigung

Ausgangsstellung

- Beine schulterbreit öffnen
- Becken- und Rumpfachse stabil halten
- Mit den Fußballen auf einen Stepper oder alternativ auf die Treppenstufe stellen

Übung

- Körper aus dem Sprunggelenk heben und senken

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen

Hinweis: Übung erst ausführen, wenn Sie die Übung 4a) problemlos durchführen können

Hinweis:

Zur Erleichterung können Sie diese Übung auch auf flachem Boden ausführen.

Es ist empfehlenswert, sich an der Wand oder am Treppengeländer festzuhalten, um das Gleichgewicht besser zu halten.

Übungen zur Mobilisierung



5) Mobilisierung

Ausgangsstellung

- Gerade auf dem Pezziball sitzen
- Beide Füße auf den Boden stellen
- Rücken gerade halten
- Handflächen auf die Knie legen

Übung

- Auf dem Pezziball sitzend langsam und dosiert vor- und zurückrollen (max. 20 Grad)

Hilfsmittel

- Pezziball

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen



6) Mobilisierung

Ausgangsstellung

- Aufrecht auf dem Stuhl sitzen
- Nicht am Stuhl anlehnen
- Beide Füße auf den Boden stellen
- Handtuch unter die Füße legen

Übung

- Mit den Füßen langsam das Handtuch vor- und zurückschieben (max. 20 Grad)

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen