

ÜBUNGEN

Bewegung zum Erhalt der Selbstständigkeit



INHALT

- ✓ Einleitung
- ✓ Übungen im Liegen
- ✓ Übungen im Sitzen
- ✓ Übungen im Stehen

SEITE

1

2-10

12-18

19-30

In dieser Broschüre finden Sie Übungen, die Sie während und nach dem Spitalaufenthalt durchführen können.

Es gibt Übungen für die verschiedenen Körperregionen im Liegen, Sitzen oder Stehen.

Wählen Sie die Übungen und die Position, die am besten zu Ihren aktuellen Fähigkeiten passen.

Einige Übungen können für Sie zu einfach oder zu schwierig sein: es ist normal! Welche Übungen sich für Sie eignen, kann von Tag zu Tag ändern.

Das Wichtigste ist, sich regelmässig zu bewegen!

Alle Übungen sind auch auf dem iPad als Videos verfügbar.

Bitte besprechen Sie mit dem Behandlungsteam, ob Sie aktuell gewisse Bewegungen nicht machen sollten.

Bei Schmerzen oder Unsicherheit bei der Durchführung, sprechen Sie bitte mit dem Behandlungsteam.

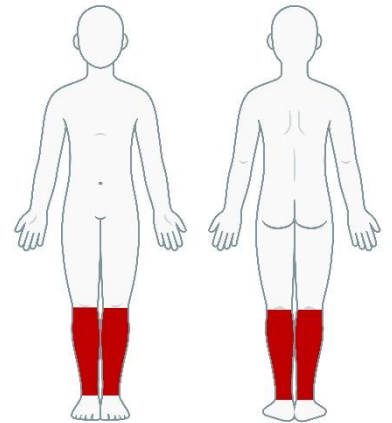
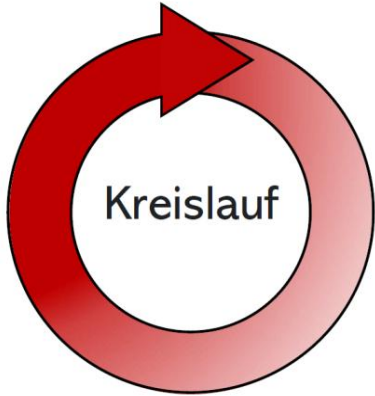
ÜBUNGEN IM LIEGEN



**Bewegung zum Erhalt
der Selbständigkeit**

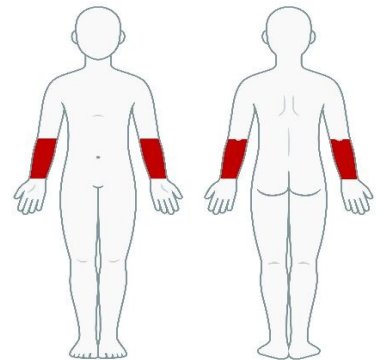
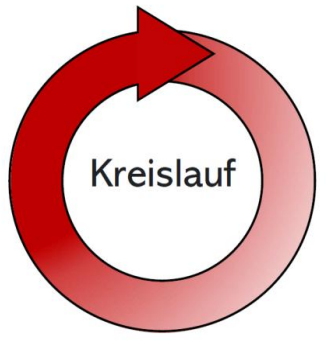
Stoffwechselgymnastik mit den Füßen (Video 1)

Bewegen Sie die Füße mit gestreckten Beinen während ca. einer Minute kräftig hin und her, soweit es die Beweglichkeit zulässt. Damit regen Sie den Kreislauf an.



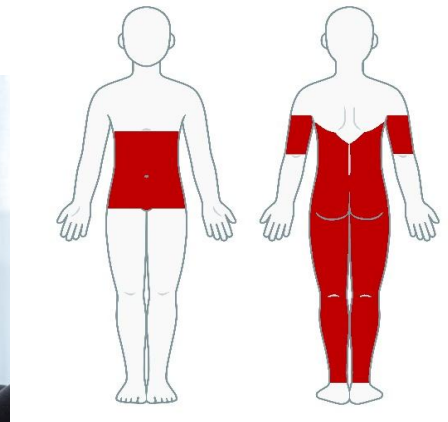
Stoffwechselgymnastik mit den Händen (Video 2)

Machen Sie mit gebeugten Armen während ca. einer Minute wechselweise kräftig die Fäuste und gestreckte Finger. Damit regen Sie den Kreislauf an.



Brücke (Video 3)

Heben Sie mit gebeugten Beinen mehrmals das Gesäss ab. Die Arme können Sie dazu beugen oder gestreckt lassen. Damit kräftigen Sie verschiedene Muskelgruppen.



Beine strecken (Video 4)

Strecken und beugen Sie zuerst mehrmals das eine Bein, dann das andere.

Damit kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.

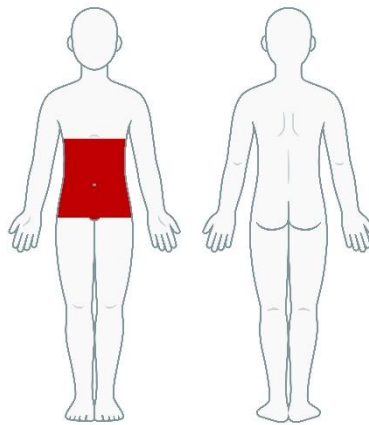


Knie gegen Hand drücken (Video 5)

Drücken Sie während ca. einer Minute kräftig ein Knie gegen eine Hand.

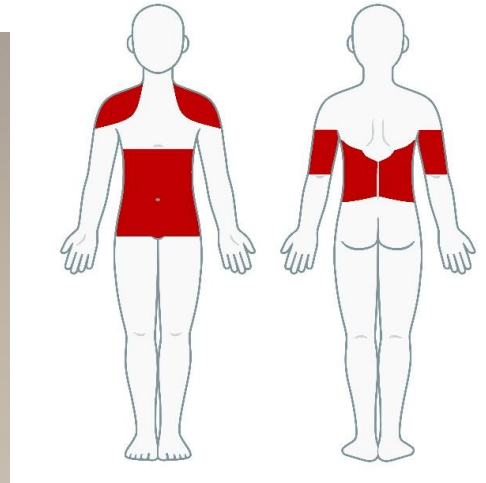
Wiederholen Sie die Übung mit den verschiedenen Möglichkeiten (überkreuzt und seitengleich, links und rechts).

Damit kräftigen Sie die Bauchmuskulatur.



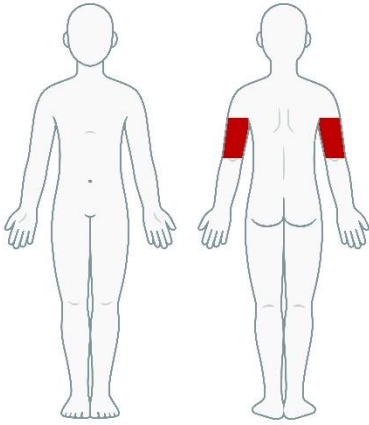
Armzug mit Gummiband (Video 6)

Ziehen Sie mit gestreckten Armen mehrmals an einem Gummiband, welches am Bettbügel fixiert ist. Damit kräftigen Sie Schulter- und Rumpfmuskeln.



Arme strecken mit Gummiband (Video 7)

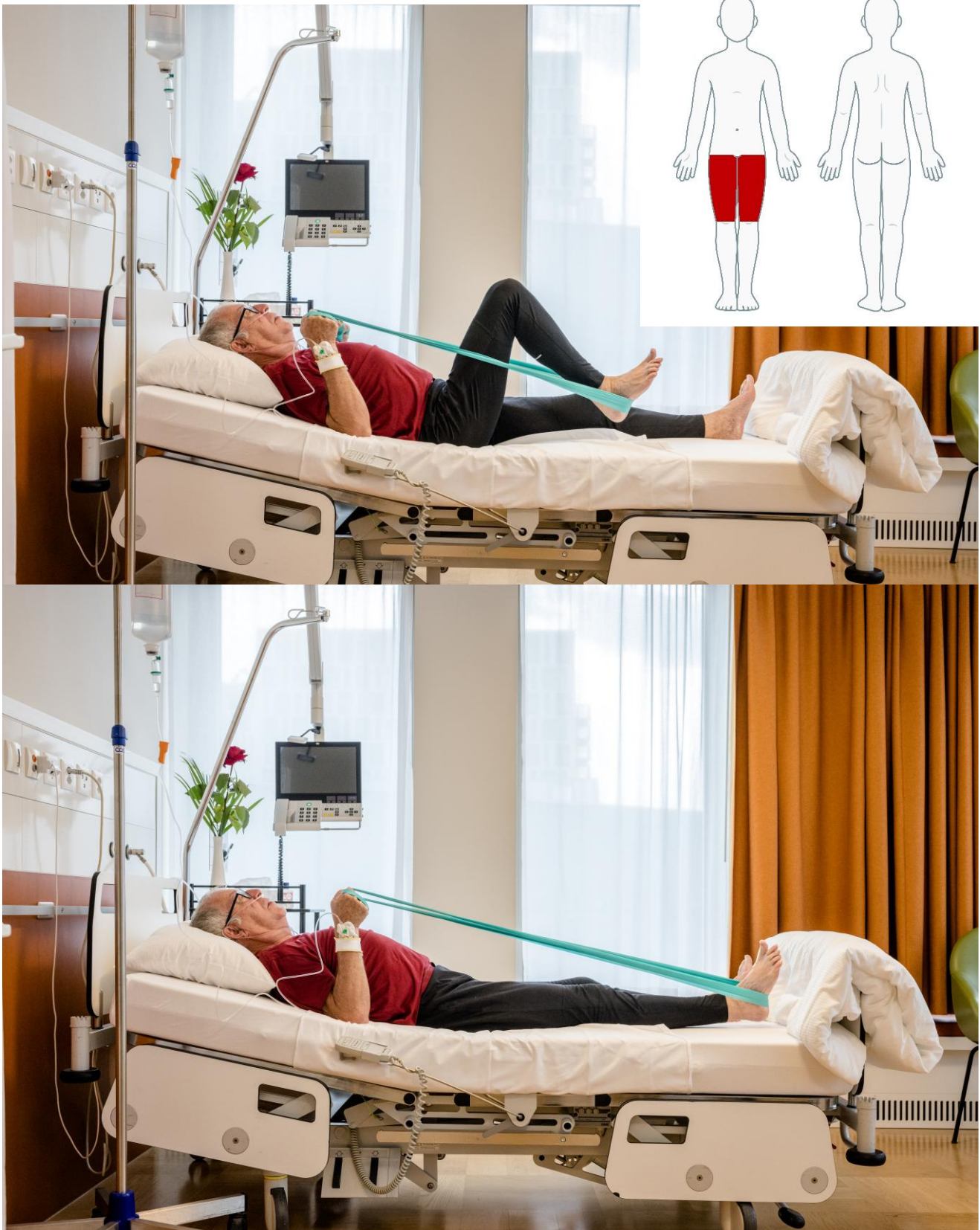
Strecken Sie mehrmals die Arme gegen den Widerstand eines Gummibandes, welches am Bettbügel fixiert ist. Damit kräftigen Sie die hintere Oberarmmuskulatur.



Beine strecken mit Gummiband (Video 8)

Halten Sie das Gummiband mit gebeugten Armen und strecken Sie mehrmals ein Bein gegen den Widerstand des Gummibandes. Wiederholen Sie danach die Übung mit dem anderen Bein.

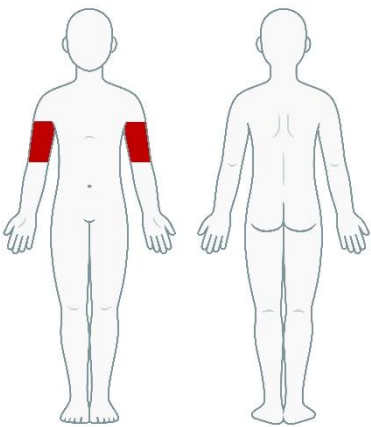
Damit kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.



Arme beugen mit Gummiband (Video 9)

Beugen Sie mehrmals die Arme gegen den Widerstand des Gummibandes. Dieses ist um die Fusssohlen gelegt, die Beine sind dabei gestreckt.

Damit kräftigen Sie die vordere Oberarmmuskulatur.



ÜBUNGEN IM SITZEN



**Bewegung zum Erhalt
der Selbständigkeit**

Sitzend "gehen" (Video 10)

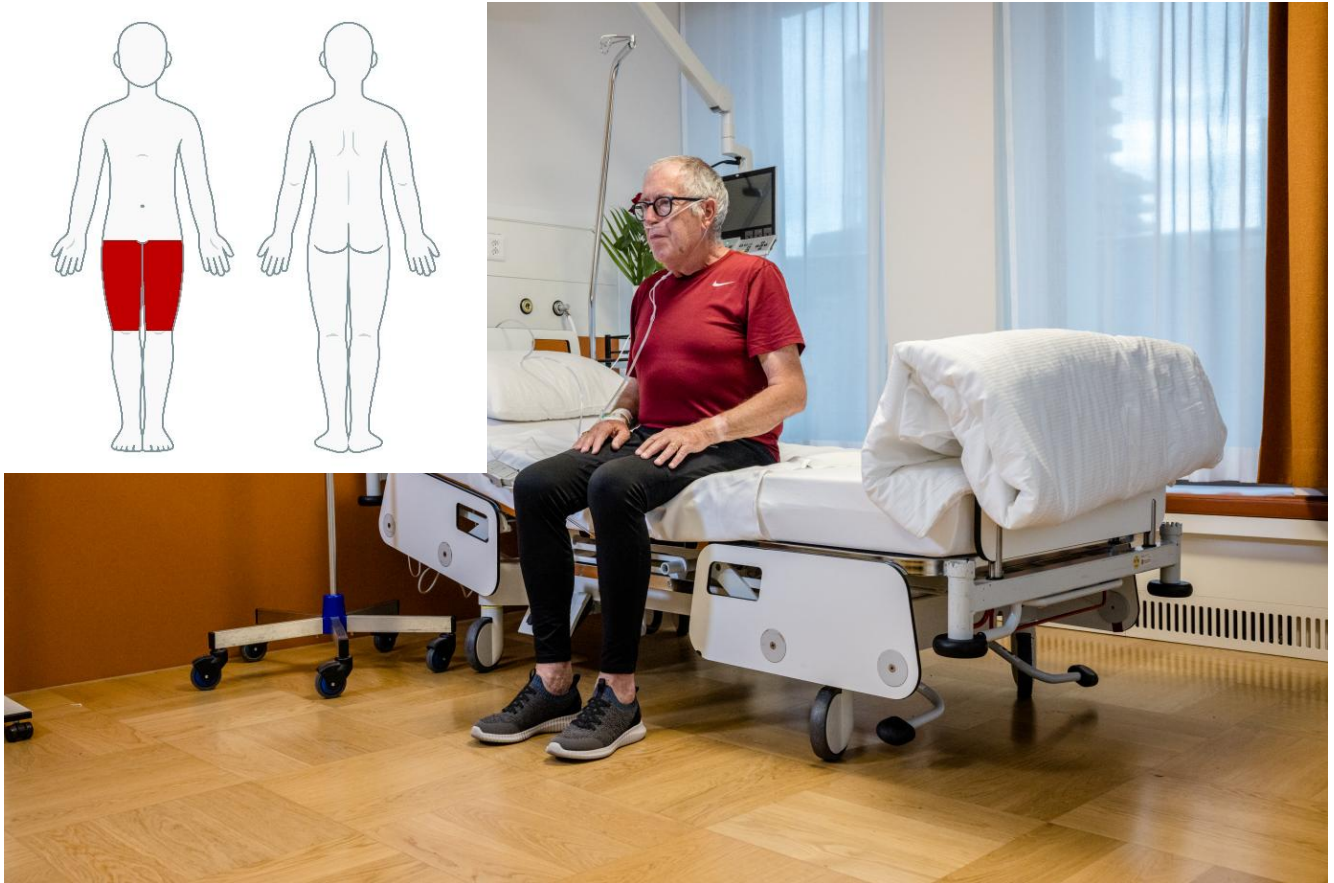
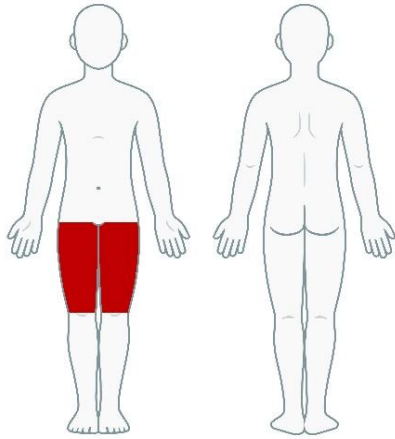
Heben Sie während ca. einer Minute wechselweise einen Fuss nach dem anderen, als ob Sie sitzend gehen würden. Damit aktivieren Sie den Kreislauf.



Beine strecken (Video 11)

Strecken und beugen Sie zuerst mehrmals das eine Bein, dann das andere.

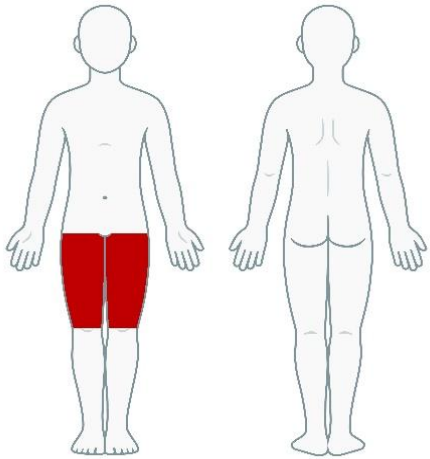
Damit kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.



Beine strecken mit Gummiband (Video 12)

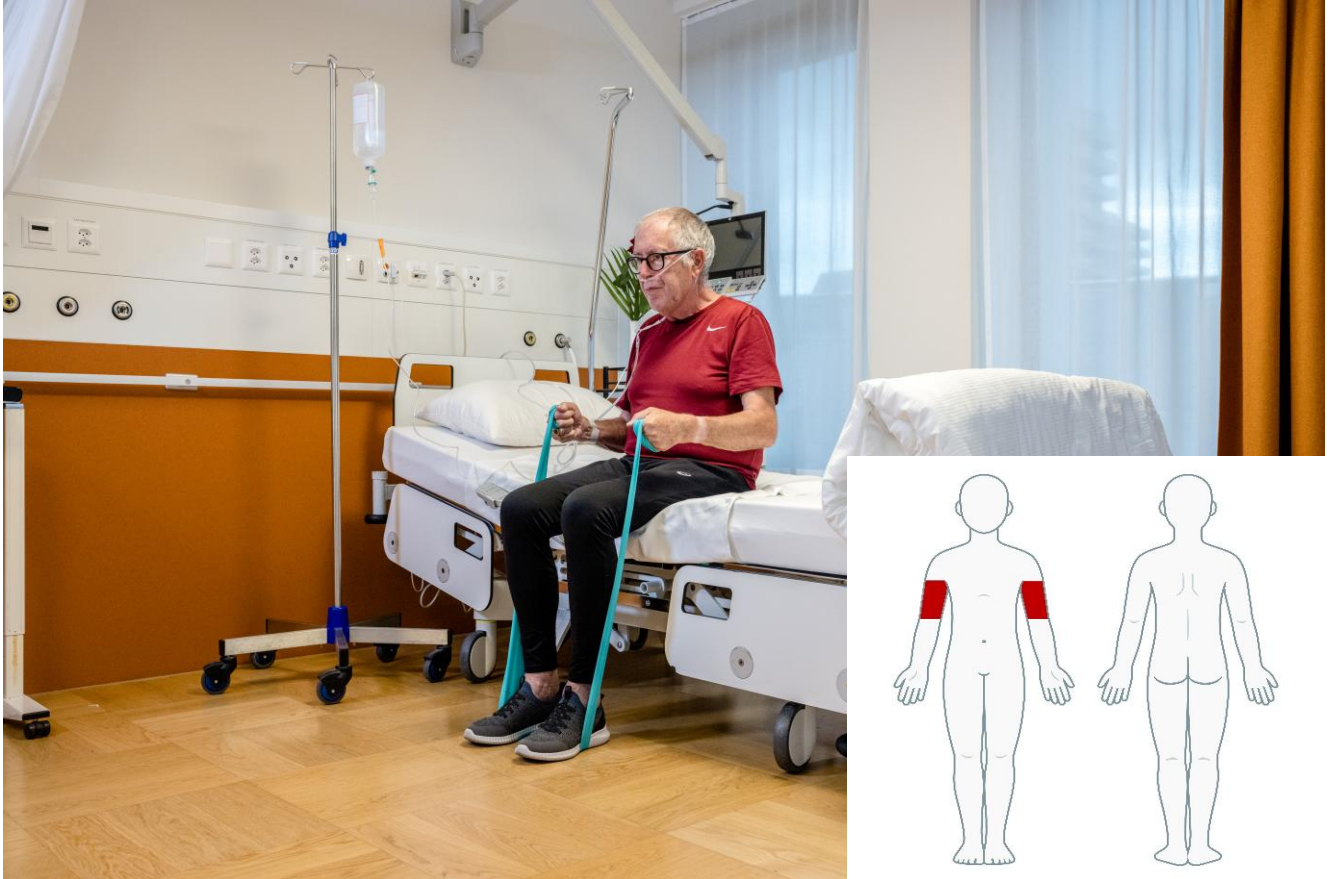
Halten Sie das Gummiband mit gebeugten Armen und strecken Sie mehrmals ein Bein gegen den Widerstand des Gummibandes. Wiederholen Sie danach die Übung mit dem anderen Bein.

Damit kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.



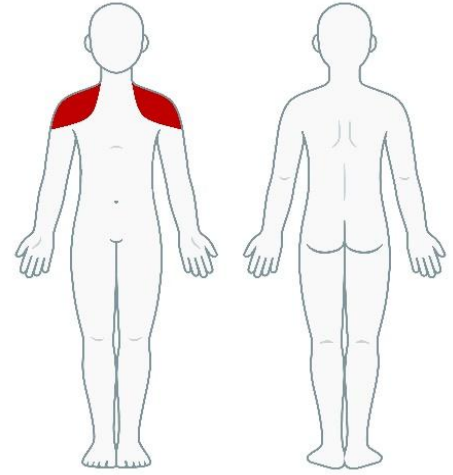
Arme beugen mit Gummiband (Video 13)

Beugen Sie die Arme mehrmals gegen den Widerstand des Gummibandes. Dieses ist um die Fusssohlen gelegt. Damit kräftigen Sie die vordere Oberarmmuskulatur.



Arme strecken (Video 14)

Strecken und beugen Sie beide Arme während ca. einer Minute gegen die Schwerkraft.
Damit kräftigen Sie die Schultermuskulatur.



Arme strecken mit Gummiband (Video 15)

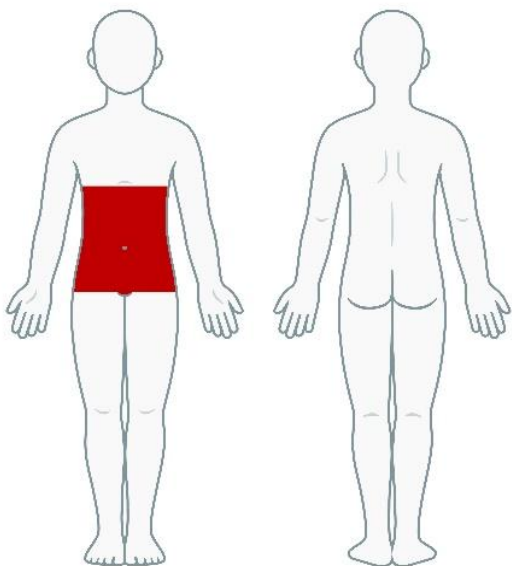
Strecken und beugen Sie mehrmals beide Arme gegen den Widerstand des Gummibandes.

Damit kräftigen Sie die hintere Oberarmmuskulatur.



Rumpfbeugen (Video 16)

Lehnen Sie Ihren Rumpf soweit Sie es gut halten mögen nach hinten und richten Sie sich wieder auf. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Damit kräftigen Sie die Bauchmuskulatur.



ÜBUNGEN IM STEHEN

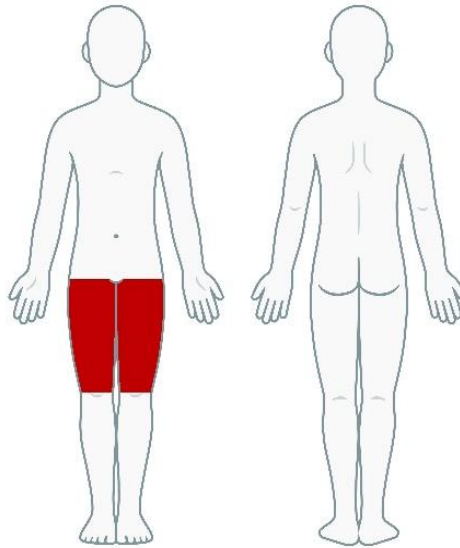


**Bewegung zum Erhalt
der Selbständigkeit**

Aufstehen und sich hinsetzen (Video 17)

Stehen Sie mehrmals vom Bettrand oder von einem Stuhl auf. Benutzen Sie die Arme dafür nur, falls es sonst nicht möglich ist. Je tiefer das Bett gestellt ist, desto schwerer wird die Übung.

Damit kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.



Statisches Gleichgewicht

Schwierigkeitsgrad 1 (Video 18)

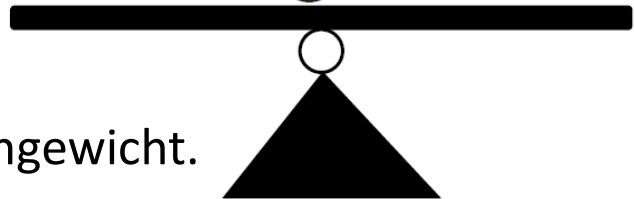
Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich gut und sicher festhalten können (z.B. am Bettende). Stellen Sie die Füße eng aneinander und halten Sie sich danach nicht mehr fest. Falls Sie das Gleichgewicht mit geschlossenen Füßen ohne Festhalten problemlos für ca. 10 Sekunden ausbalancieren können, machen Sie die Übung mit folgenden Varianten:

- 1) Für ca. 10 Sekunden den Kopf langsam hin und her bewegen.
- 2) Für ca. 10 Sekunden den Kopf auf und ab bewegen
- 3) Augen schliessen.
- 4) 1) oder 2) mit geschlossenen Augen.

Damit trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.



Gleichgewicht



Statisches Gleichgewicht

Schwierigkeitsgrad 2 (Video 19)

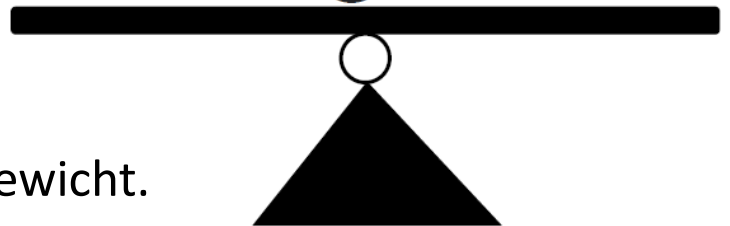
Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich gut und sicher festhalten können (z.B. am Bettende). Stellen Sie die Füße auf eine Linie voreinander und halten Sie sich danach nicht mehr fest. Falls Sie das Gleichgewicht mit geschlossenen Füßen ohne Festhalten problemlos für ca. 10 Sekunden ausbalancieren können, machen Sie die Übung mit folgenden Varianten:

- 1) Für ca. 10 Sekunden den Kopf langsam hin und her bewegen.
- 2) Für ca. 10 Sekunden den Kopf auf und ab bewegen.
- 3) Augen schliessen.
- 4) 1) oder 2) mit geschlossenen Augen.

Damit trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.



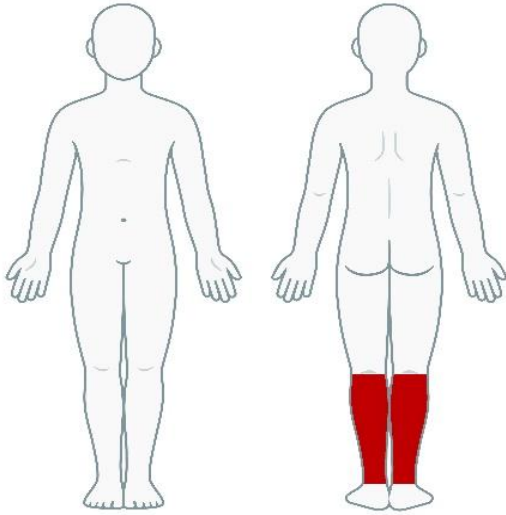
Gleichgewicht



Zehenstände (Video 20)

Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich wenn nötig gut und sicher festhalten könnten (z.B. am Bettende). Stellen Sie sich mehrmals auf die Zehenspitzen. Halten Sie sich dabei nur fest, wenn nötig.

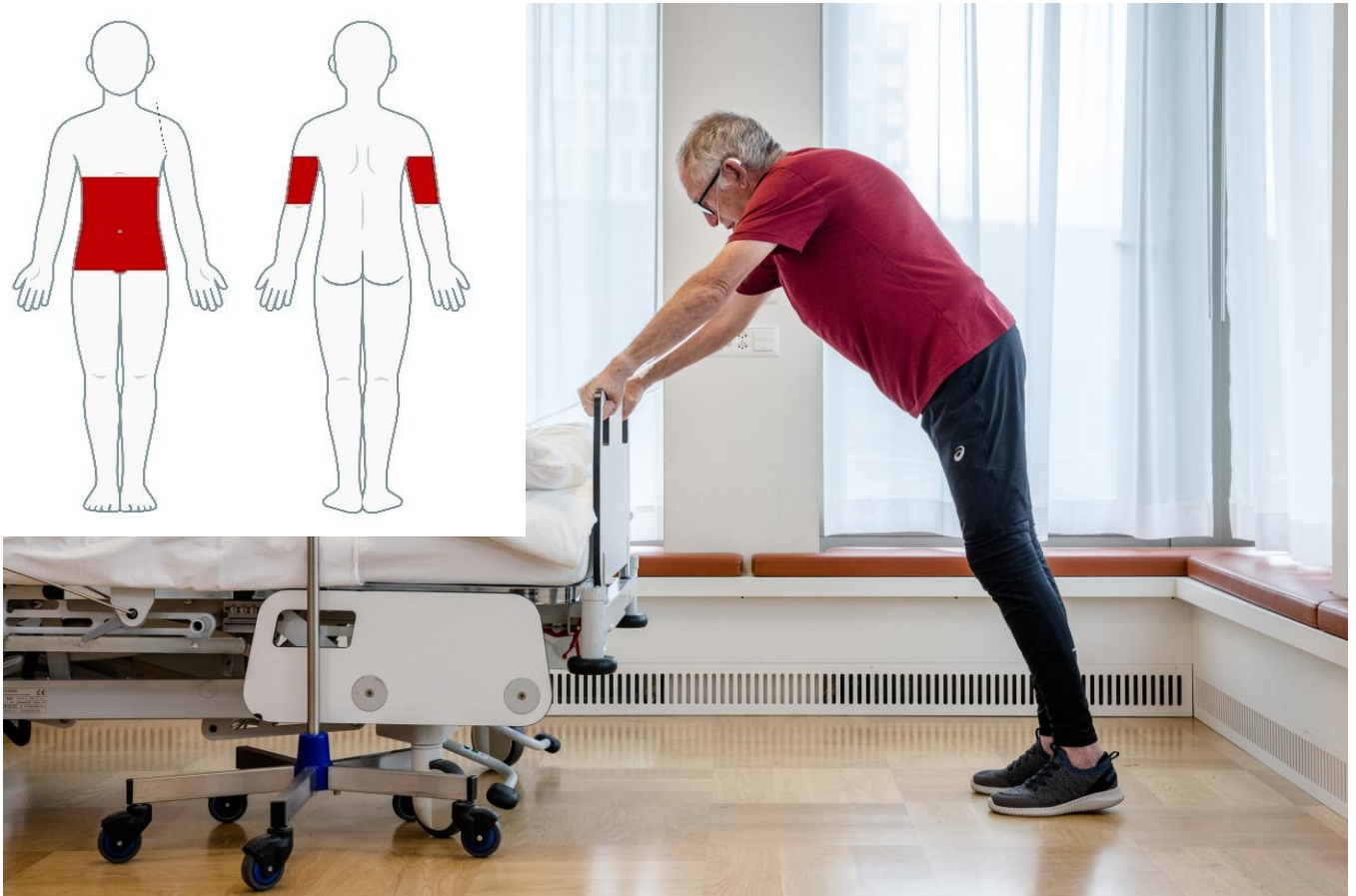
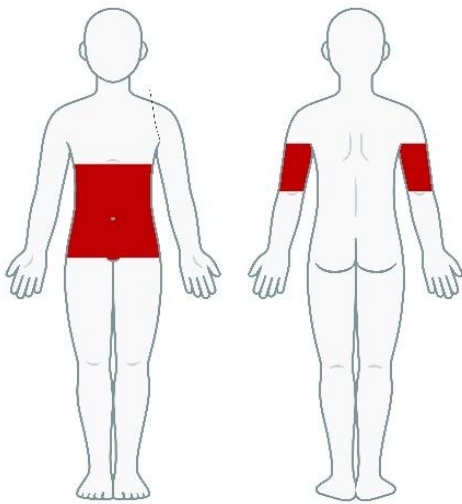
Dabei kräftigen Sie die Wadenmuskulatur.



Liegestützen (Video 21)

Machen Sie am Bettende oder gegen eine Wand ein paar Liegestützen. Je tiefer das Bett gestellt ist, desto schwerer wird die Übung.

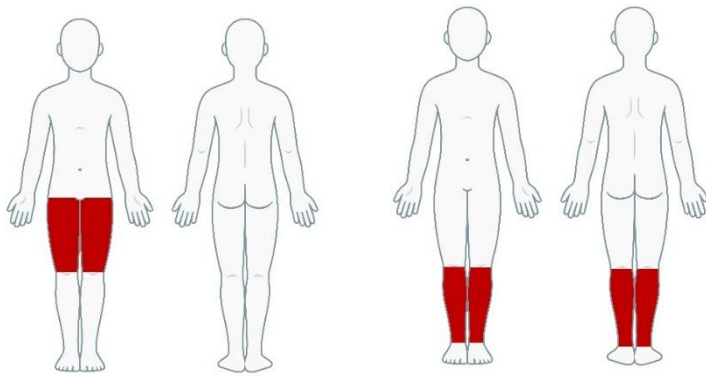
Damit kräftigen Sie den Rumpf und die hintere Oberarmmuskulatur.



Ausfallschritt (Video 22)

Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich bei Bedarf gut und sicher festhalten könnten (z.B. am Bettende). Machen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorn und beugen Sie dazu beide Knie. Das Knie des hinteren Beins berührt dabei beinahe den Boden. Richten Sie sich danach wieder auf und Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein nach vorn gestellt.

Damit trainieren Sie das dynamische Gleichgewicht und kräftigen mehrere Muskelgruppen der Beine.



Gleichgewicht



Dynamisches Gleichgewicht (Video 23)

Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich bei Bedarf gut und sicher festhalten könnten (z.B. am Bettende). Avisieren Sie mit den Augen einen Punkt auf dem Fussboden. Tippen Sie den avisierten Punkt mit einem Fuss an. Wiederholen Sie die Übung mit verschiedenen Punkten vor Ihnen, seitlich oder sogar hinter Ihnen. Je weiter weg die Punkte liegen, desto schwerer wird die Übung.

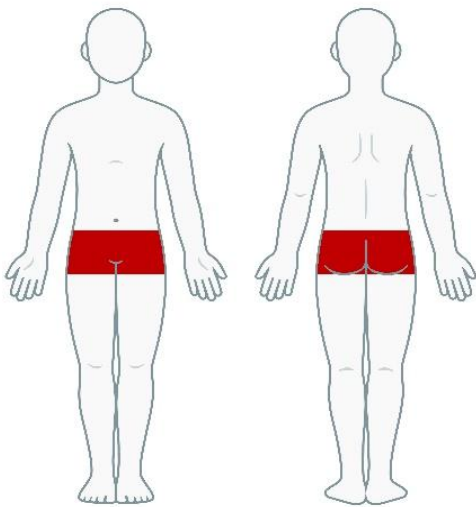
Damit trainieren Sie das dynamische Gleichgewicht.



Bein abspreizen (Video 24)

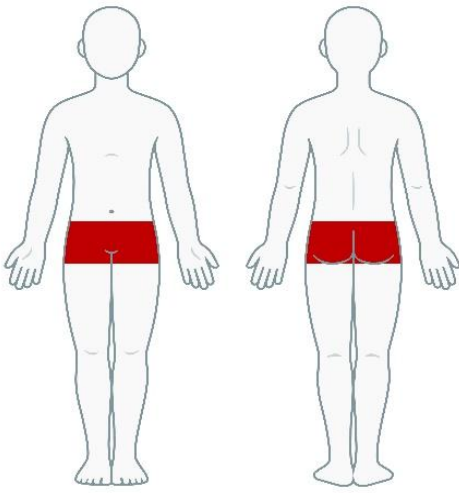
Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich bei Bedarf gut und sicher festhalten könnten (z.B. am Bettende). Stellen Sie sich stabil auf ein Bein und spreizen Sie das andere Bein mehrmals seitlich ab, so weit es geht. Halten Sie sich dabei nur fest, wenn nötig. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Damit kräftigen Sie die Hüftmuskulatur.



Bein abspreizen mit Gummiband (Video 25)

Stellen Sie sich irgendwo hin, wo Sie sich bei Bedarf gut und sicher festhalten könnten (z.B. am Bettende). Stellen Sie sich stabil auf ein Bein und spreizen Sie das andere Bein mehrmals gegen den Widerstand des Gummibandes seitlich ab, so weit es geht. Halten Sie sich dabei nur fest, wenn nötig. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Damit kräftigen Sie die Hüftmuskulatur.



Gehsicherheit (Video 26)

Gehen Sie auf dem Korridor, falls erforderlich mit Ihrer Gehhilfe (Rollator, Stock, ...) . Avisieren Sie dabei mit den Augen abwechselnd verschiedene Punkte vor Ihnen, seitlich oder sogar hinter Ihnen. Je schneller Sie den Blick von Punkt zu Punkt wechseln und je weiter die Punkte auseinander liegen, desto schwerer wird die Übung. Damit trainieren Sie die Gehsicherheit.



Seitwärtsgehen (Video 27)

Gehen Sie seitwärts einer Wand entlang im Nachstellschritt oder überkreuzen Sie sogar die Beine vorne oder hinten. Halten Sie sich dabei nur fest, falls es nötig ist. Damit trainieren Sie die Gehsicherheit.



Aufsteigen (Video 28)

Steigen Sie auf der untersten Treppenstufe mehrmals auf und ab. Die Füße bewegen sich so: 1) Fuss links hoch, 2) Fuss rechts hoch, 3) Fuss links runter, 4) Fuss rechts runter.

Nach einer kurzen Pause starten Sie die Übung mit dem rechten Fuss: 1) Fuss rechts hoch, 2) Fuss links hoch, 3) Fuss rechts runter, 4) Fuss links runter.

Halten Sie sich dabei nur fest, wenn nötig.

Damit kräftigen Sie mehrere Muskelgruppen der Beine und regen den Kreislauf an.



Knie beugen (Video 29)

Stellen Sie sich auf der untersten Treppenstufe stabil auf das rechte Bein und beugen Sie das rechte Knie. Führen Sie dabei das linke Bein so weit nach unten, wie möglich, ohne abzustellen. Danach strecken Sie das rechte Knie wieder und ziehen das linke Bein dadurch hoch. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals mit dem rechten Bein und wechseln Sie nach einer kurzen Pause auf das linke Bein. Halten Sie sich dabei nur fest, wenn nötig.

Damit kräftigen Sie die vordere Oberschenkelmuskulatur.



Bewegung zum Erhalt der Selbständigkeit

Eine Studie der
Insel Gruppe AG Bern



Unterstützt vom
Schweizerischen Nationalfonds



Kontakt

Prof. Dr. med. Carole Elodie Aubert, MD MSc
Klinik für Allgemeine Innere Medizin
Inselspital, Universitätsspital Bern
caroleelodie.aubert@insel.ch

Fotografie: P. Triponez, Kreation Inselspital; icon by Iyi Kon