

Folge 4

Servicekraft Sabines Tipps bei Arthrose

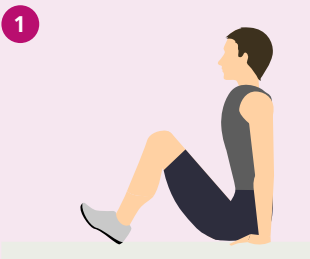
Alle Übungen im Überblick



Übung 1: Der Langsitz

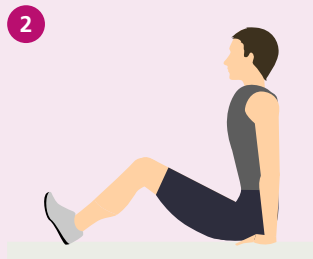
Dehnung der Beinrückseite

40 Sekunden



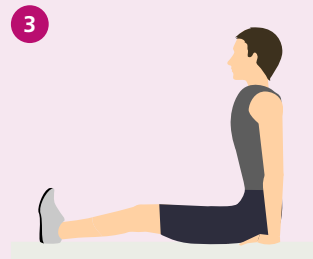
Ausgangsposition

- Gesäß auf Boden ablegen
- Beide Beine anwinkeln, Füße auf Fersen aufstellen
- Rücken gerade halten
- Hände neben der Hüfte in den Boden drücken



Beine nach vorne

- Beine langsam nach vorne schieben, Rücken dabei gerade halten
- Zehen bleiben angezogen



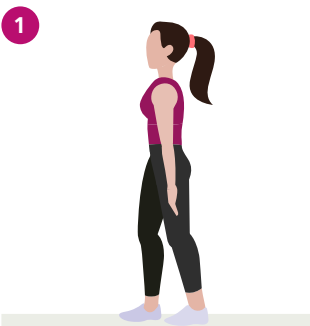
Position halten

- Position ca. 40 Sek. halten
- 2–3 Wiederholungen
- **Achtung:** Nur soweit gehen, wie es schmerzfrei möglich ist!

Übung 2: Der Läufer-Stretch

Dehnung Oberschenkelvorderseite · Equipment: Stuhl

40 Sekunden



Ausgangsposition

- Zum Festhalten neben einen Stuhl stellen
- Rechtes Bein gleichmäßig, mit leicht gebeugtem Knie in den Boden drücken



Bein anheben

- Standbein bleibt fest
- Leicht mit der Hüfte nach vorne kippen
- Anderes Bein mit der linken Hand an das Gesäß heranziehen



Oberschenkel parallel

- Fuß zum Gesäß ziehen bis die Oberschenkel parallel sind
- Position 40 Sek. halten
- Langsam wieder lösen
- Auf anderer Seite wiederholen

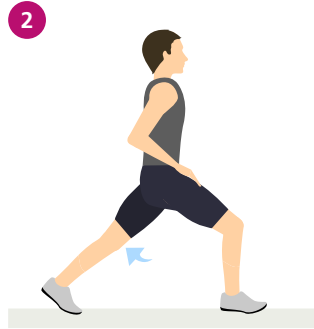
Übung 3: Der Hohlkreuz-Bekämpfer

Dehnung Hüftbeuger inkl. Beinstatik



Ausgangsposition

- Großen Ausfallschritt machen
- Rücken gerade halten
- Fuß und Knie sind nach vorne ausgerichtet, dabei vorderes Knie über Fußgelenk halten
- Hinteres Knie leicht beugen
- Hände an die Hüfte legen

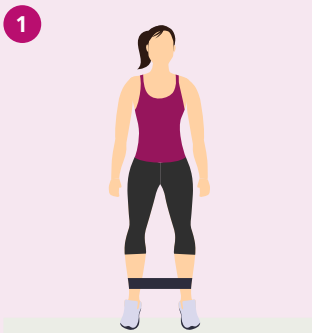


Bein durchstrecken

- Hinteres Bein durchstrecken
- Position 40 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen
- **Achtung:** Vorderes Knie nicht nach innen einknicken lassen

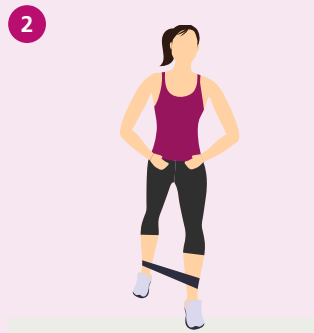
Übung 4: Skate-Bewegung

Stärkung der Hüftmuskeln · Equipment: Dehnbare Fitnessband, Tuch oder Schal



Ausgangsposition

- Fitnessband oder Tuch an den Enden verknoten und durch Schlaufe steigen
- Fitnessband oberhalb der Knöchel platzieren
- Beine hüftbreit auseinander, Rücken gerade halten
- Evtl. mit Stuhl den Stand stabilisieren



Bein diagonal nach hinten

- Linkes Bein fest in den Boden drücken
- Rechtes Bein leicht anheben und aus der Hüfte heraus diagonal nach hinten bewegen, dabei Bauch anspannen
- Übung 1 Min. durchführen



Bein diagonal nach hinten

- Auf anderer Seite wiederholen

Präsentiert von doc®.

Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München
www.doc-gegen-schmerzen.de