

3. MOBILISATION

3a

Seitenlage: das Becken so nach vorne und hinten kippen, dass das Kreuz abwechselnd hohl und wieder rund wird, dabei den Brustkorb ruhig halten.



3b

Rückenlage: das Becken so nach vorne und hinten kippen, dass das Kreuz abwechselnd hohl und wieder rund wird, dabei den Brustkorb ruhig halten.



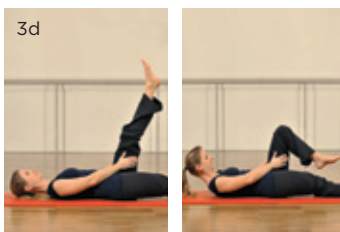
3c

Die Hände am Becken, abwechselnd die linke und rechte Hüfte Richtung Füsse schieben. Das Becken darf sich dabei nicht von der Unterlage abheben, Brustkorb ruhig halten.



3d

Rückenlage: den rechten Oberschenkel mit den Händen halten und den Fuss Richtung Decke bewegen, bis Sie ein leichtes Ziehen an der Rückseite des Beines verspüren, dabei bleibt der Kopf auf der Unterlage. Das Knie wieder beugen, den Kopf heben und das Kinn Richtung Brustkorb bringen.



3e

Stabiler, aufrechter Sitz, Oberschenkel aufliegend, Knie strecken, gleichzeitig zur Decke schauen. Dann Knie beugen und Richtung Boden schauen, den Rücken gerade halten.



HIRSLANDEN TRAINING – UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur/eidg. FA, dipl. Ernährungsberaterinnen, Facharzt für Psychiatrie und Psychologie
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung der Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Akupunktur-Massage nach Penzel (APM) usw.
- Umfassendes Kursangebot
- Beratungen im Bereich Ernährung, Ergonomie, Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen, Ruhezone usw.
- Vorträge und Workshops

UNSER ANGEBOT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

- Rehabilitationsprogramme: Ambulante Herzrehabilitation, Ambulante Lungenrehabilitation, Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Sport bei Krebs
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

HIRSLANDEN TRAINING: DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Das Hirslanden Training ist ein öffentliches Institut mit medizinischem Hintergrund. Dank der engen Zusammenarbeit zwischen Sportarzt, Physiotherapeuten sowie Turn- und Sportlehrern ist es uns möglich, jeden Kunden individuell gemäss seinen Bedürfnissen zu betreuen und damit auch medizinische Probleme im Trainingsplan zu berücksichtigen. Unser gemeinsames Ziel: Bei Ihnen Freude und Lust an körperlicher Betätigung zu wecken und diese in den Alltag zu übertragen.

«Aller guten Dinge sind drei»

Getreu diesem alten Sprichwort setzt das Betriebskonzept des Hirslanden Trainings auf drei Elemente: Sport, Medizin und Wellness.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 6.30 bis 21.30 Uhr
Samstag und Sonntag: 9.00 bis 16.00 Uhr

HIRSLANDEN TRAINING

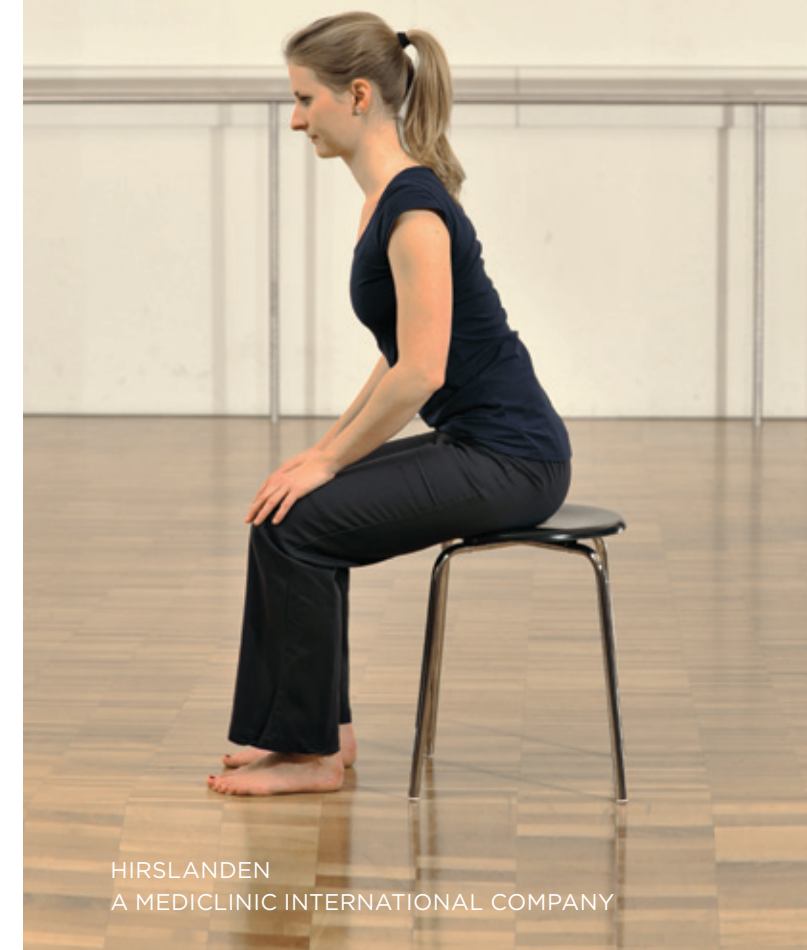
AZ MEDIENHAUS
BAHNHOFSTRASSE 41
CH-5001 AARAU
T +41 62 836 75 00
F +41 62 836 75 02
TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

855 719 300 07/14 CREATYPE GMBH KROMER PRINT AG

HIRSLANDEN TRAINING

PHYSIOTHERAPIE HEIMPROGRAMM RÜCKEN



HEIMPROGRAMM RÜCKEN

Die Ziele der folgenden Übungen sind die Erhaltung und Verbesserung der Rumpfstabilität und die Förderung der Muskeldurchblutung sowie der Muskelentspannung. Die Ausführung der Übungen sollte schmerzfrei sein.

Ihr Physiotherapeut legt aufgrund der Operationsart oder der vorliegenden Situation fest, welche Übungen aus diesem Programm für Sie geeignet sind. In der Physiotherapie werden diese mit Ihnen zusammen erarbeitet. Neue Übungen sollten immer zuerst mit dem Physiotherapeuten besprochen und umgesetzt werden.

Um ein gutes Resultat zu erreichen, empfehlen wir, die Übungen jeweils morgens und abends zu wiederholen. Wichtig ist es auch, einen guten Rhythmus zwischen Üben und Entspannen zu finden.

Versuchen Sie sich im Alltag an die Ergonomie zu halten und vermeiden Sie lang anhaltende Belastungen.

1. STABILISATION

1a Üben der Grundspannung

- Bauchnabel mit der Muskulatur Richtung Wirbelsäule ziehen
- Beckenboden aktivieren
- Beckenkämme gegeneinander ziehen
- Stellen Sie sich vor, Sie möchten bei engen Hosen den Knopf schliessen.

Mit Fingern die Spannung/Entspannung spüren, nicht pressen, Gesäss locker lassen, Bauch nicht einziehen, normal weiteratmen.

1b

Bauen Sie die Grundspannung langsam auf und entspannen Sie diese ebenso langsam und koordiniert. Bewegen Sie während den Spannungsübungen den restlichen Körper nicht. Atmen Sie regelmässig weiter ohne zu pressen. Halten Sie die Spannung über drei Atemzügen hinweg aufrecht.



- I Arme leicht auf die Unterlage drücken.
- II Diagonal linker Fuss, rechter Arm auf die Unterlage drücken, Seitenwechsel.
- III Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Ball zwischen den Knien, welchen Sie nun leicht zusammendrücken. Die Beine dürfen sich dabei nicht bewegen.
- IV Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Seil um die Knie gebunden, jetzt wollen Sie dieses Seil auseinander ziehen, ohne dabei die Beine zu bewegen.

1c

- Bauen Sie die Spannung folgendermassen auf:
- Zehen hochziehen
 - Kniekehle in die Unterlage drücken
 - Gesäss anspannen
 - Arme in die Unterlage drücken
 - Kinn einziehen, Hinterkopf auf die Unterlage drücken
 - Atmen Sie normal weiter
 - Vermeiden Sie ein Hohlkreuz



2. ZUSATZÜBUNGEN

2a

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. Grundspannung aufbauen. Lassen Sie ein Bein langsam nach aussen sinken. Das Becken bleibt stabil und bewegt sich nicht. Der Druck unter der Wirbelsäule bleibt unverändert.



2b

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. Grundspannung aufbauen. Heben Sie einen Fuss ca. 5 cm von der Unterlage ab. Das Becken und die Lendenwirbelsäule bleiben stabil und bewegen sich nicht. Der Druck unter der Lendenwirbelsäule bleibt unverändert.



2c

Aufrecht sitzend, Hände locker auf den Oberschenkel. Grundspannung aufbauen. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, so dass die Bewegung aus den Hüftgelenken erfolgt. Die Wirbelsäule bleibt dabei stabil.



2d

Aufrecht sitzend, Arme gerade nach vorne gestreckt. Grundspannung aufbauen. Bewegen Sie die Arme mit kleinen schnellen Bewegungen:

- nach innen und aussen
- gegengleich nach oben und unten
- einarmig nach innen und aussen
- einarmig nach oben und unten



2e

Aufrecht sitzend. Grundspannung aufbauen. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, so dass das Gewicht über die Füsse kommt. Stehen Sie langsam auf. Achten Sie darauf, dass die Knie gerade über den Füssen bleiben und nicht nach innen kippen. Steigerungsmöglichkeit: Wiederholen Sie die Übung mehrmals ohne dabei ganz abzusetzen.

