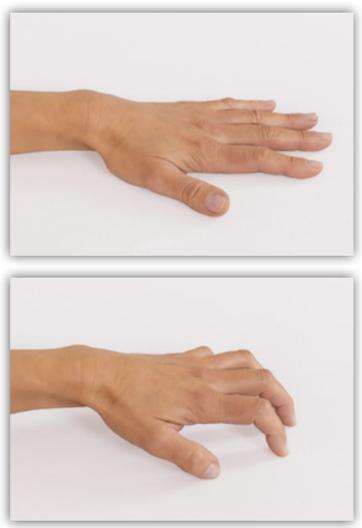


# HÄNDE

## DEHNUNG

### ÜBUNG 1:

- Legen Sie Ihre Finger auf eine nicht zu glatte Oberfläche
- Ziehen Sie Ihre Hand zu sich heran, so dass die Fingergelenke gedehnt werden
- 10 Sekunden halten und 3-Mal für jede Hand wiederholen



## STÄRKUNG DER MUSKULATUR

### ÜBUNG 2:

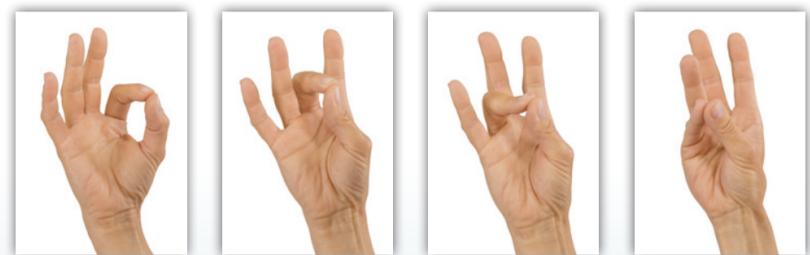
- Schließen Sie Ihre Finger um einen Schaumstoffball
- Drücken Sie den Ball zusammen, zählen Sie bis fünf und entspannen Sie die Finger wieder
- 5 bis 10 Wiederholungen pro Hand



## BEWEGLICHKEIT DER GELENKE

### ÜBUNG 3:

- Formen Sie mit dem Daumen und den einzelnen Fingern nacheinander ein „O“
- 5 bis 10 Wiederholungen pro Hand



# FÜSSE

## DEHNUNG

### ÜBUNG 1:

- Stellen Sie im Sitzen einen Fuß auf einen Ball
- Strecken Sie die Zehen nach oben und unten
- Mit dem anderen Fuß wiederholen



## BEWEGLICHKEIT DER GELENKE

### ÜBUNG 2:

- Stellen Sie im Sitzen einen Fuß auf einen Ball
- Rollen Sie den Ball mit dem Fuß nach vorn und hinten, wobei Ihr Sprunggelenk gebeugt und gestreckt wird
- Mit dem anderen Fuß wiederholen



**ÜBUNGEN**  
für Schmerzpatienten

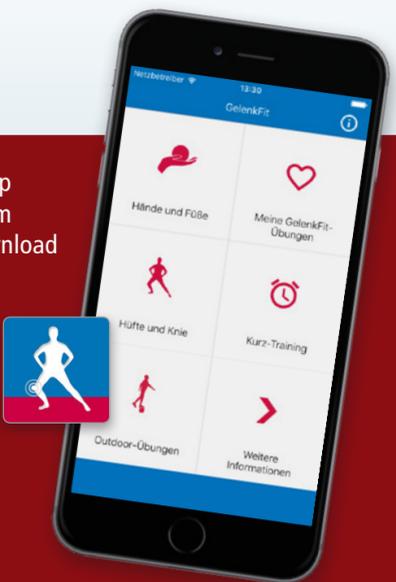
**Grünenthal GmbH**  
52099 Aachen  
www.grunenthal.com



**ÜBUNGEN**  
für Schmerzpatienten

**VOR BEGINN EINES TRAININGS SOLLTEN SIE IHREN ARZT ODER PHYSIOTHERAPEUTEN FRAGEN, WELCHE DER ÜBUNGEN FÜR SIE GEEIGNET SIND.**

Sie finden die App „GelenkFit“ zum kostenlosen Download in den Stores



# HÜFTE UND KNIE

## STÄRKUNG DER MUSKULATUR

### ÜBUNG 1:

- Legen Sie sich auf die Seite
- Heben Sie Ihr obenliegendes Bein und senken Sie es wieder
- 5 bis 10 Wiederholungen pro Seite



### ÜBUNG 2:

- Gehen Sie mit angewinkelten Armen in den Vierfüßlerstand
- Der Kopf liegt dabei auf den Händen
- Heben Sie langsam ein Bein angewinkelt nach oben und senken Sie es wieder
- 5 bis 10 Wiederholungen pro Bein



### ÜBUNG 3:

- Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander
- Mit aufrechtem Oberkörper beugen Sie die Knie langsam, so dass sie über die Füße hinausragen, und strecken Sie sie wieder
- 5 bis 10 Wiederholungen



## DEHNUNG

### ÜBUNG 1: Oberschenkel Innenseite

- Beugen Sie das rechte Bein in der Hüfte und im Knie
- Legen Sie Ihre Hand auf die linke Hüfte und strecken Sie Ihr linkes Bein, bis Sie eine Dehnung im Oberschenkel spüren
- 10 Sekunden halten und 3-Mal für jedes Bein wiederholen



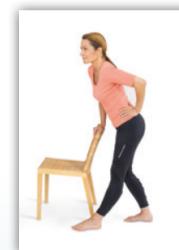
### ÜBUNG 2: Leistenmuskulatur

- Stellen Sie den rechten Fuß auf einen Stuhl
- Legen Sie die Hände auf das rechte Knie und schieben Sie die linke Hüfte nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Hüfte spüren
- 10 Sekunden halten und 3-Mal für jedes Bein wiederholen



### ÜBUNG 3: Oberschenkel Rückseite

- Stellen Sie den linken Fuß leicht nach vorne und beugen Sie das rechte Bein im Knie und in der Hüfte
- Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des gestreckten Beines spüren
- 10 Sekunden halten und 3-Mal für jedes Bein wiederholen



### ÜBUNG 4: Kniekehle

- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten Fuß und heben Sie Ihren linken Fuß, wobei die Zehen auf dem Boden bleiben
- Strecken Sie das Knie (Ferse berührt den Boden), bis Sie eine Dehnung in der Kniekehle spüren
- 10 Sekunden halten und 3-Mal für jedes Bein wiederholen



### ÜBUNG 5: Hüfte

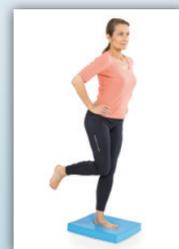
- Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie einen Gürtel oder ein Band unter Ihr rechtes Bein oberhalb des Knies
- Ziehen Sie den Gürtel zu sich heran und beugen Sie dabei die Hüfte
- 10 Sekunden halten und 3-Mal für jedes Bein wiederholen



## GLEICHGEWICHT

### ÜBUNG 1:

- Heben Sie ein Bein nach hinten an und halten Sie für 10 Sekunden das Gleichgewicht. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen
- Sie können diese Übung intensivieren, indem Sie das Gleichgewicht länger halten und den Kopf von rechts nach links drehen oder einen weicherer Untergrund wählen



## BEWEGLICHKEIT DER GELENKE

### ÜBUNG 1:

- Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhles und beugen Sie die Beine im rechten Winkel
- Strecken Sie ein Bein nach vorne und winkeln Sie es wieder an
- 10 bis 20 Wiederholungen pro Bein



### ÜBUNG 2:

- Setzen Sie sich auf einen Tisch und stellen Sie ein Bein auf einen Hocker oder Stuhl
- Bewegen Sie den anderen Unterschenkel nach links und rechts, indem Sie die Hüfte drehen
- 10 bis 20 Wiederholungen pro Bein

