

Der Reha Experte empfiehlt

Die 3x8 Sekunden Übungen
nach dem SB-01-Konzept



**Akute-chronische
Rückenschmerzen**

Das SB-01-Konzept nach Steffen Barth

Das **SB-01-Konzept** ist eine ganzheitliche und hoch effiziente Therapie für sämtliche Organe, Nerven, Knochen, Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen.

Seit mehr als 25 Jahren werden mit dem von Steffen Barth entwickelten SB-01-Konzept äußerst erfolgreich und nachhaltig Unfall- und Sportverletzte sowie Schmerzpatienten behandelt.

Orthopädische, chirurgische, traumatologische sowie auch kardiologische Krankheitsbilder werden ganzheitlich gesehen und behandelt. Auch bei Indikationen der inneren, der urologischen oder der gynäkologischen Medizin wird diese Therapieform erfolgreich angewendet. Sie wirkt regulierend auch bei gestörter Atmung.

Das SB-01-Konzept unterliegt keinerlei Altersbeschränkungen und wird bei Säuglingen, Kindern sowie bei Wachstumsproblemen angewandt. Im Gegensatz zu anderen gängigen Therapieformen wird beim SB-01-Konzept auf Medikamente, Spritzen, schmerzhafte Therapien oder andere Hautverletzungen gänzlich verzichtet. Ziel ist es, Operationen möglichst zu vermeiden. Die Stärke des Konzeptes ist das Erkennen von Störungen im Frühstadium (Inkubationszeit).





Das Bestreben ist die ganzheitliche Gesundheit/Leistungsfähigkeit bei dauerhaftem Wohlbefinden nach dem 10-Phasen-Prinzip*

Das SB-01-Konzept folgt einer simplen, aber schlüssigen Philosophie:

"Weg vom Symptom, hin zur Ursache"



Behandlung mit dem SB-01-Konzept

Mit dem SB-01-Konzept wird eine ganzheitliche Komplexbehandlung mit einer umfangreichen Differenzialdiagnostik vom Scheitel bis zur Sohle vorab durchgeführt. Diese schließt den Status, Befund und Therapieplan ein und wird ständig im Therapieverlauf angepasst.

Die Verbindung alter Werte (Erfahrung) mit neuem Wissen (moderne Medizintechnik und mitteleuropäischen Standards) ist elementarer Bestandteil dieser hoch wirksamen Therapie.

Neueste Medizintechniken, wie u.a.:

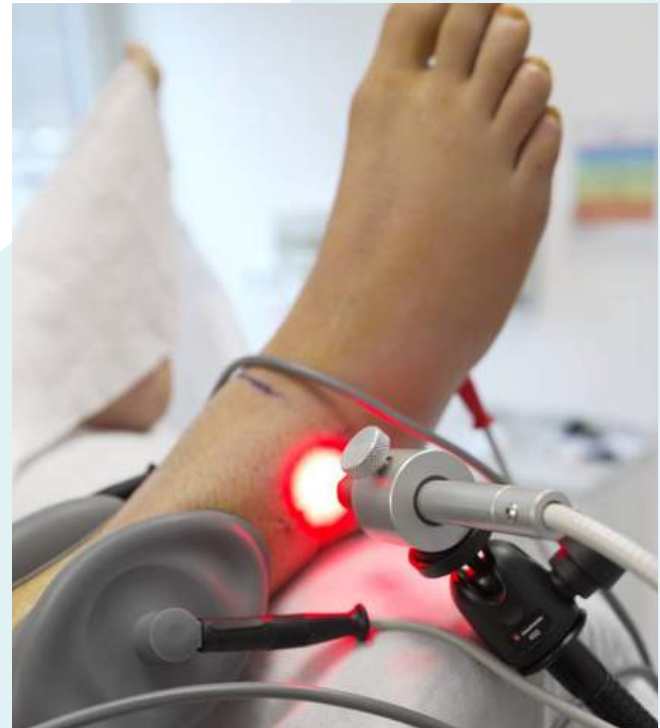
- die Photodynamische Lasertherapie
- die Plasmatherapie
- moderne Kompressions (HHR)- und Tapetechniken (Sanotape/reflexo- Heilkraft hautnah)
- hautleitwert Messtechniken

kommen ebenso zum Einsatz wie **alte Werte bzw. altes Wissen**:

- die traditionelle chinesische Medizin (TCM)
- das Wissen der alten ägyptischen Medizin/die Meridianlehre
- die klassischen manuellen/osteopathischen Techniken

Physikalische Maßnahmen* kombiniert mit der Entspannungsphase, Verhaltensregeln und Übungsprogrammen für Zuhause, den Arbeitsplatz, für Sport und Freizeit, werden auf den Patienten individuell zugeschnittene.

Verhaltensregeln sowie ein spezielles 3 x 8 Sekunden-Übungsprogramm (Rituale) zusammengestellt – denn die eigene Motivation trägt nachweislich zum Erfolg des SB-01-Konzepts bei.



Folgende Fehler führen zum katastrophalen Verletzungs-geschehen:

1. Fehlende Lagerung um eine Erguss-Bildung zu vermeiden.
2. Der Fuß, das Bein rollen nach außen weg.
3. Das gesamte Bein sowie das Becken und das Knie rotieren in eine Schmerzhaltung.
4. Die Folgen sind immens in der Endversorgung, was die Diagnose betrifft – so ist keine ordentliche Differenzial-Diagnose möglich.
5. Wenn eine Operation in Frage käme, würde diese verzögert wegen der heftigen Hämatome und Ödeme.
6. Konservative Therapien-physiotherapeutisch-werden nicht rechtzeitig eingesetzt.
7. Diese Prozedur führt zu einer ewig langen Reha.
8. „Zeit ist Gesundheit“! Innerhalb von 8 Tagen und eher büßt der Sportler Kraft, Koordination, Ausdauer und Geschicklichkeit ein.



So verhindert man dieses katastrophale Verletzungsgeschehen:

Vorbeugende funktionelle Tapes setzen mit Sanotape Silber. Wobei die geschwächte Struktur, die Bewegung der Supination im OSG absolut eingeschränkt wird. Alle anderen Bewegungsachsen bleiben frei in der Bewegung. Über das Sanoderm wird zusätzlich ein Kompressionstrumpf gezogen, mit Maßanfertigung. Dies verhindert Rezidive mit optimaler Leistungsfähigkeit:

- Muskelgleichgewicht
- Geschicklichkeit
- Kraft, Ausdauer
- Beim Training
- Im Wettkampf



Konzentrisches, exzentrisches und isokinetisches Training kann folgende Ergebnisse erzielen:



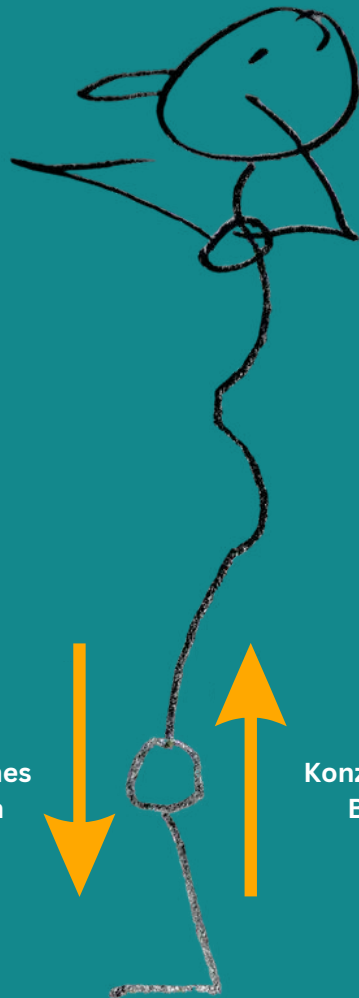
- Eine Stoffwechselbeschleunigung
- Eine Bewegungsverbesserung
- Eine Schmerzreduktion
- Erarbeitung/ Erhalt der Koordination und Geschicklichkeit
- Verhinderung von Muskelatrophie
- Aufbau von Muskeln
- Erhaltung/Aufbau von Herz und Kreislauf

Durch Aktivierung der Muskel- und Muskelgelenkpumpen.



**Alle diese Übungen
nach dem
3x8 Sekunden
Programm des SB-
01-Konzeptes,
sollten mehrmals
am Tag mit
Erholungsphasen
durchgeführt
werden.**





Muskelgelenkpumpe

3x8 Sekunden Übungen

Definition und Anwendung

Übungen ohne Gerät erlauben ein Übungsprogramm an jedem Ort, Zuhause, bei der Arbeit, im Urlaub, in der Schule, im Wasser oder bei sportlichen Aktivitäten.

Exzentrisches Üben - Eklärungsbeispiel

Ist eine Kniebeugung abwärts, am besten im Stand (Kann auch im Liegen gegen Widerstand erfolgen).

Konzentrisches Üben - Erklärungsbeispiel

Ist die Bewegung aus der Hocke in den Stand zur Beinstreckung (Kann auch im Liegen gegen Widerstand erfolgen).

Isometrisches Üben:

Ist eine Muskelanspannung ohne Gelenkbewegung.



Isometrie ohne Bewegung.

Haltearbeit , Anspannung ohne Gelenkbewegung.

Jeweils 8 Sekunden, 3 Durchgänge mit einer Minute Pause.



Isometrische Übungen können durchgeführt werden bei Knie-, Hüft- und weiteren Indikationen, nach Operationen oder auch konservativ.

Die erste 3x8 Sekunden Übung aus dem SB-01-Konzept - nicht nur für Frauen!

Die einfache Bauch-Beckenboden Übung

1

Bauch-Beckenboden

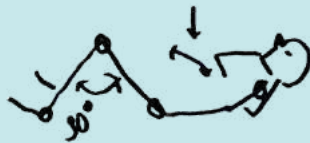
- Ausgangsposition ist die einfache Rückenlage.
- Flach auf den Boden legen.
- Arme verschränken und Hände gekreuzt auf die Brustmuskeln legen (Pharaonenhaltung).
- Kinn und Wirbelsäule im rechten Winkel!
- Mit den Augen einen Punkt an der Decke fixieren, während der aktiven Übung.
- Oberkörper so weit es geht anheben.
- Rauf-Runter-Bewegungen 8 Sekundenlang ausführen (10 cm Differenz nicht überschreiten).



Bei dieser Übungstechnik werden folgende Ergebnisse erzielt:

- Die Bandscheiben bekommen mehr Raum und werden optimal in Position gebracht.
- Durch die Pumpbewegung wird der gewünschte Stoffwechsel in den Wirbelsegmenten erreicht.
- Bauch-Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt.
- Die oberen Bauchmuskeln werden aufgebaut.
- Die Halswirbelsäule wird entlastet.
- Die Verdauung wird gefördert.
- Muskelverspannungen des gesamten Schultergürtels und der hinteren HWS werden abgebaut.
- Engpasssyndromen der seitlichen Wirbelsäule wird vorgebeugt. (Drehschwindel, Tinnitus, Kribbeln und taubem Gefühl in den Händen wird vorgebeugt).
- und vieles mehr...

Diese Übung ist nicht nur ein perfekter Start in den Tag, sondern sie ist die Basis für alle weiteren Übungen.





Wissenswertes

Die Wirbelsäule während der Übung nicht so stark abwärts bewegen, sonst wird der Anpressdruck der Bandscheibe forciert (LWS-/Hohlkreuzgefahr)!
Insgesamt drei Durchgänge mit je 60 Sekunden Pause.

Die Übung sollte 3 x 8 Sekunden ausgeführt werden, mit jeweils 30 Sekunden Pause je Wiederholung.



2

Bauch- Beckenboden-Übung für Fortgeschrittene

- Flach auf den Boden legen, den Rücken in den Boden gedrückt.
- Alles wird in der 90° Haltung durchgeführt. Beine zum Rumpf in 90°, Kopf zur HWS liegend 90°, Kopf zur HWS angehalten 90°, Arme und Hände Richtung Hüfte, angewinkelt 90°, wahlweise mit Bodenstimmung, ist für die untere Bauchmuskulatur.
- Das Becken wird nach oben gebeugt, die Beine und Fersen werden nach oben Richtung Decke gehoben, den 90° Winkel nicht verlassen.
- Wenn das Becken nach oben bewegt wird, ergibt sich folgender zusätzlicher Effekt: **die Schultergürtelkräftigung, die Oberarm-Trizeps Kräftigung, die Kräftigung der Brustmuskulatur, der oberen Halsmuskulatur und mehr.**



Kann im Bett oder auf dem Boden ausgeführt werden.



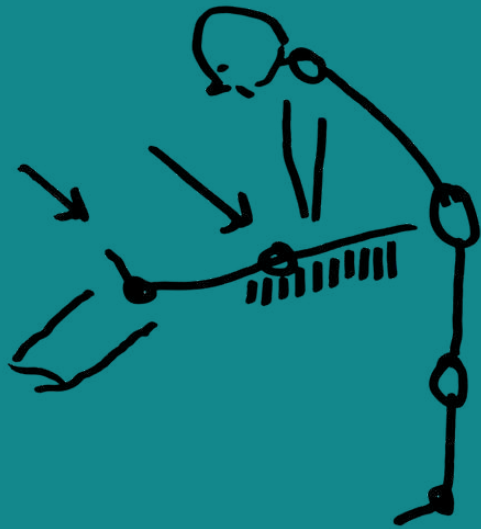


Betriebliches
Gesundheitsmanagement.
Sprechen Sie uns gerne an!



Die Entspannungsübung

Arme seitlich oder über den Kopf strecken



3

Die Telefonübung

Sie ist die Grundübung zum Thema **"Nie wieder Rückenschmerzen - in Rekordzeit fit!"** Der Name ist gewollt, so hat wirklich NIEMAND eine Ausrede, sie aus zeitlichen Gründen nicht auszuführen.

So lässt sich die Zeit beim Telefonieren effektiv nutzen um mit ganz einfachen Mitteln etwas für Haltung und Gesundheit zu tun. Diese simple Übung hat es in sich! Sie kann überall ausgeführt werden und eignet sich besonders nach langem Sitzen. Sie ist **die wichtigste Rückenübung** für **JEDERMANN**.

Wussten Sie, dass 95% der Menschen unter Bein-Muskeldysbalancen leiden*? Die hinteren Beinmuskeln sind mit dem Becken verbunden, dadurch kippt das Becken. Sind die hinteren Beinmuskeln verkürzt, kommt es zu einer unerwünschten Drehung/Kippung des Beckens, dadurch gerät die Wirbelsäule unter Stress, Bandscheiben- und Rückenprobleme sind die Folge. Man spricht hier von einer aufsteigenden Kette.

Also greifen Sie zum Handy und legen Sie los...

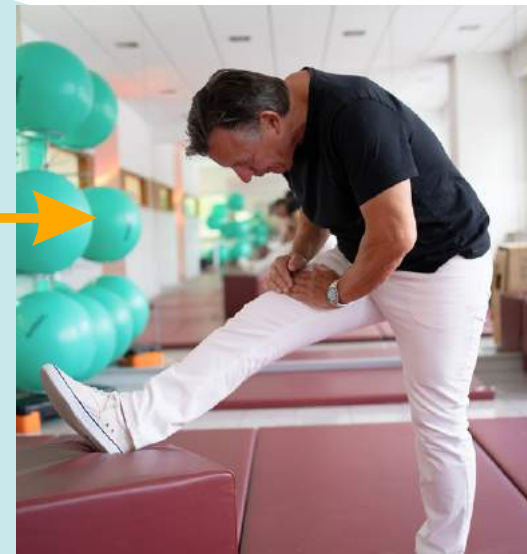


Und so wird die Telefonübung ausgeführt:

- Beim Telefonieren mit Gesicht und Becken Richtung Stuhl, Hocker o. ä. stehen, ein Bein mit der Ferse auf den Stuhl legen.
- Nicht seitlich stellen, sonst wird nicht die Muskulatur gedehnt, die erreicht werden soll.
- Das Knie des zu dehnenden Beines total strecken, der Fuß bleibt entspannt, das Standbein darf im Knie leicht gewinkelt sein, die Wirbelsäule ruhig nach vorne gebeugt.
- Einen Katzenbuckel machen, die Nasenspitze in Richtung Knieschieben (nicht federn), eine Hand bzw. den Unterarm auf dem Oberschenkel ablegen.
- Leicht, immer weiter nach vorne mit dem Oberkörper bewegen, bis ein starkes Ziehen vom Zentrum der Kniekehle in Richtung Oberschenkel und Wade entsteht.
- Ohne zu federn ca. 8 Sekunden aktiv dehnen, danach zum anderen Bein wechseln. 8 Sekunden jeweils 3x pro Bein durchführen.



Ziel der Übung ist eine optimale Position des Beckens, keine Rotationsstellung, Kippung, Entlastung der Iliosakralglenke und ein sicheres Gangbild.



Die Duschroutine fürs Immunsystem: Eine Challenge!

Wer Kinder hat oder mit Kindern arbeitet weiß, in der kalten Jahreszeit jagt ein Infekt den nächsten. Dabei sind bis zu zwölf Infekte im Jahr NORMAL! Aber was kann man tun, um das Immunsystem der Kinder nachhaltig zu stärken?

Eine bedeutungsvolle Mitwirkung unserer Follower,
stammend aus der Sonnenhof gUG.





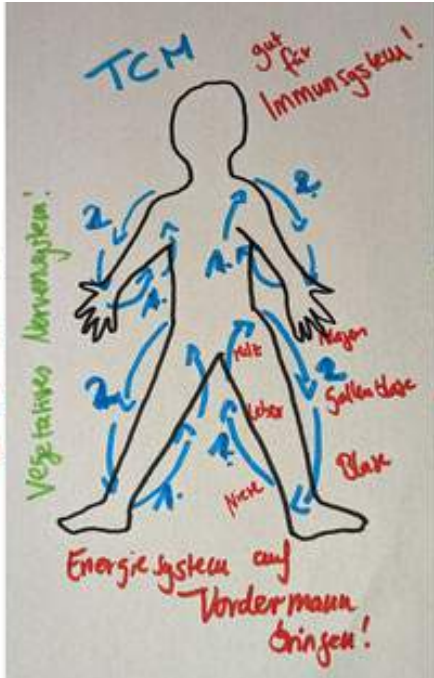
Das Meridian-Duschen

- Insgesamt verlaufen 12 Meridiane entlang der äußeren Gliedmaßen. Jeweils drei außen an beiden Armen und Beinen und jeweils drei innen an beiden Armen und Beiden.
- Es gilt diese Meridiane zu aktivieren, also zum Fließen zu bringen, indem man sie gezielt kalt abduischt und so das vegetative Nervensystem stärkt.

Abduschen mit eiskaltem Wasser

innen:
Milz
Leber
Niere

Eine gute Routine



außen:
Magen
Gallenblase
Blase

Grafik der Sonnenhof gUG.

Zuerst wird heiß geduscht und im Anschluss nimmt man den Duschkopf in die Hand und beginnt unten am Fuß mit dem kalten Duschen. Dann führt man den Duschkopf innen am Bein hoch bis zur Leiste und fährt dann außen am Bein von der Leiste nach unten bis wieder zurück zum Fuß. Das ganze wiederholt man dreimal bis man mit dem zweiten Bein weitermacht. An den Armen beginnt man an den Fingern und fährt dann mit dem Duschkopf aufwärts entlang des Ellenbogens bis hoch zur Schulter und dann wieder am Arm innen über die Achselhöhle nach unten über die Armbeuge bis zur Hand. Auch diesen Vorgang wiederholt man dreimal bevor man mit dem zweiten Arm weitermacht.



4

Die Kniebeuge

So wird sie richtig ausgeführt:

Schuhe sollten einen höheren Absatz haben oder man benutzt eine Unterlage, damit die Fersen ca. 4cm höher stehen. Die Füße werden fest, **schulterbreit in ca. 13° Außenrotation positioniert**, die Augen ca. 30° über dem Kopf fixiert halten, den Hintern extrem herausstrecken, die Wirbelsäule wird dadurch verriegelt, Wirbelsegmente miteinander gefestigt.

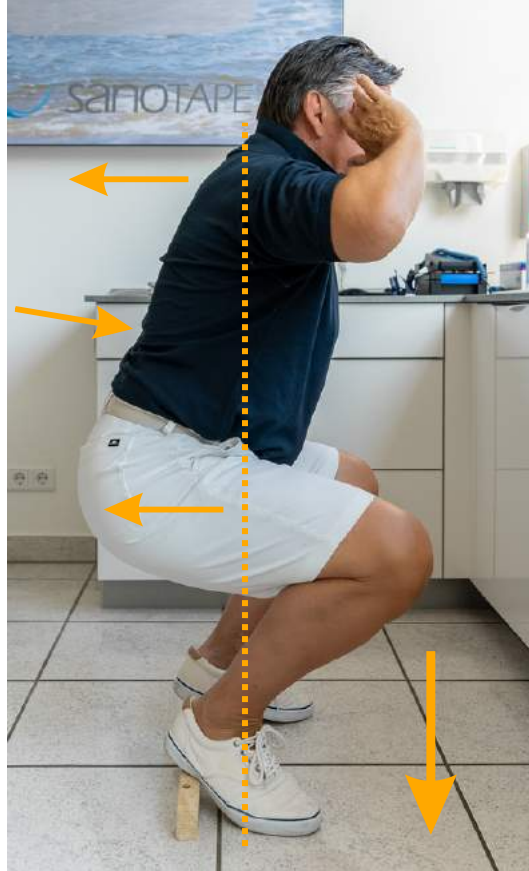
Die Hände am Anfang beidseitig zum Soldatengruß an die Schläfe halten, Geübte halten die Arme total gestreckt mit Kurzhanteln - fester Griff.

Die Kniebeuge wird mit einer **langsamen, gleichmäßigen Geschwindigkeit sehr koordiniert durchgeführt**, wenn Beschwerden oder Druck aufkommen, kann die Bewegung sofort umgekehrt werden.

Grundsätzlich übt oder trainiert man im beschwerdefreien Bereich, dadurch ist es möglich, die Trainingstechnik, trotz Verletzung oder Bewegungsstörung, aktiv auszuführen.



Die Kniebeuge sollte lotgerecht durchgeführt werden.



Konzentrisch, Exzentrisch und Isokinetische Ausführung. Die Wirbelsäule mehr gestreckt.



Belastung liegt hauptsächlich auf der Ferse. Knie nach außen in Richtung der Fußspitzen.



Wichtig: In Zeitlupe die Kniebeuge ausführen, beim Runter- sowie beim Hochgehen. Die Kniebeuge ist nicht effektiv, wenn sie mit hoher Geschwindigkeit ausgeführt wird.



Falsche Ausführung: Belastung im Knie auf der Innenseite zu einseitig.

Richtige Ausführung: Bei der Kniebeuge werden die Knie nach außen bewegt genauso wie die Füße positioniert sind.



Die Kniegelenke werden auf der gesamten Bewegungsfläche aktiviert!



Mit einer Absatzerhöhung steht man bei einem konzentrischen und exzentrischen Bewegungstraining besser im Lot. Man erhält dadurch eine bessere Ausgangsposition bei der Kniebeuge nach dem SB-01-Konzept.

- **Konzentrisch**
- **Exzentrisch**
- **Isokinetisch**
- **Koordinativ**



Etwa in Schulterbreite und die Füße etwas nach außen rotiert aufstellen!

5

Die Kniebeuge im Ausfallschritt

Die Kniebeuge im Ausfallschritt ist auch eine freie Übung, die man überall und zu jedem Zeitpunkt üben und trainieren kann, mit oder ohne Gewichten. Sie ist eine sehr gute Geschicklichkeitsübung, sie dient der Koordination, als Kraft- und Dehnübung und zugleich der Mobilisation.

Es ist die Ergänzungsübung für fast alle Sportarten: im Wintersport, beim Skilaufen in allen Varianten, beim Bergsteigen- oder Wandern, bei Ballsportarten usw.

In der Haltungskosmetik ist sie der ideale Begleiter. Bei regelmäßigem Üben bzw. Trainieren bekommt man eine sehr wohlgeformte Oberschenkel- und Gesäßpartie, einen wohlgeformten Rücken sowie eine schöne Halsmuskulatur.

Mit dieser multifunktionalen Übung trainiert man in einem Rutsch, mit viel Zeitersparnis, den gesamten Muskel- und Bewegungsapparat, sowie die Geschicklichkeit, Koordination und die Balance“.



Aufrichten
soweit es
geht

Knie gebeugt
soweit es
geht

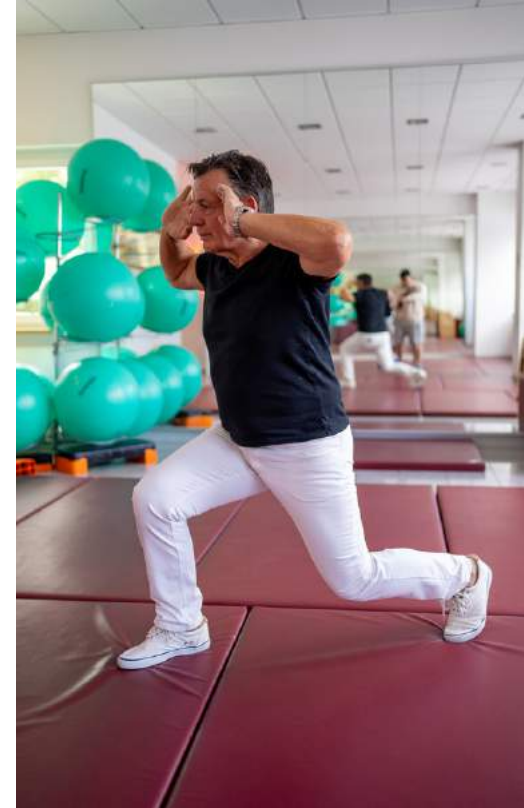
Knie gestreckt
soweit es geht



Beide Hände auf den Oberschenkel. **Hüftbeuger (Iliopsoas) wird gedehnt**, v.a. Oberkörper aufrecht. Das hintere Bein soweit es geht gestreckt.



Brustöffner: Beide Arme bei der Ausführung zur Seite gestreckt.



Beide Arme zum Admiralsgruß.

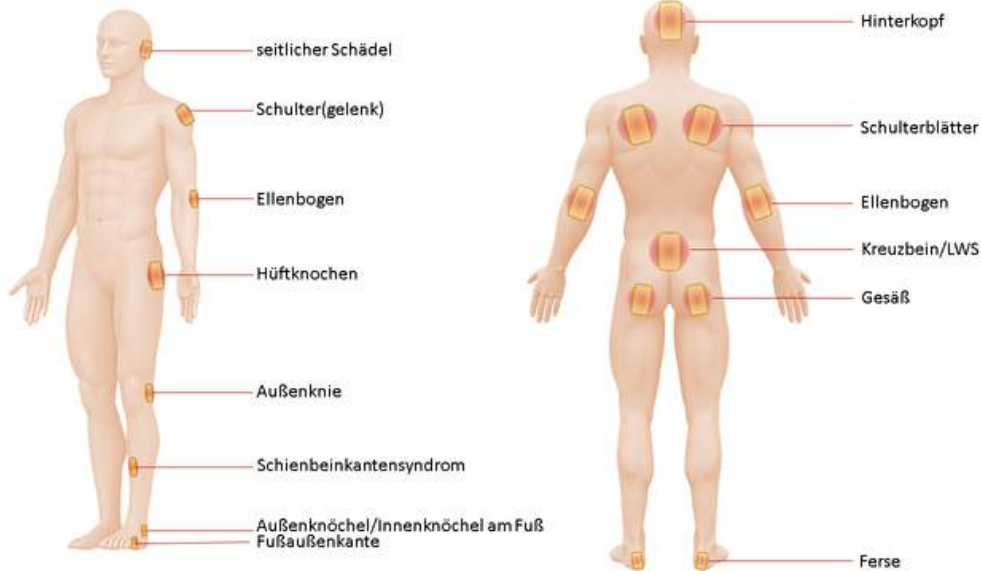


Am Anfang 5 – 10 Wiederholungen, im Wechsel mal das linke Bein, dann das rechte Bein.

- 
- Rötung
 - Schwellung
 - Hitze
 - Schmerz

Prävention und Behandlung mit Sanotape®

Bei Druck und/oder Reibung durch
Gürtel, Schuhe, (BH-)Träger o.ä.



- Prävention, Vermeidung von Dekubitusgeschwüren und Druckstellen.
- Prävention, Vermeidung von Druckstellen im Unterschenkel- und Fußbereich.
- Prävention Handbereich bei Reibung und Druck.
- Prävention bei Blasenbildung.

Hochwirksam am Fuß bei entstandener Rötung, Schwellung, Hitze und Blasenbildung. Kann bei dieser Symptomatik bei funktioneller Belastung und Bewegung appliziert werden. Schon nach wenigen Stunden können betroffene Stellen sich wieder anpassen.

- Transparent
- Wasserfest
- Haftet perfekt



Entdecken Sie unsere Produkte aus dem Hause Sanotape. →

www.sanotape-shop.de





6 Die Atlas-Übung im Liegen

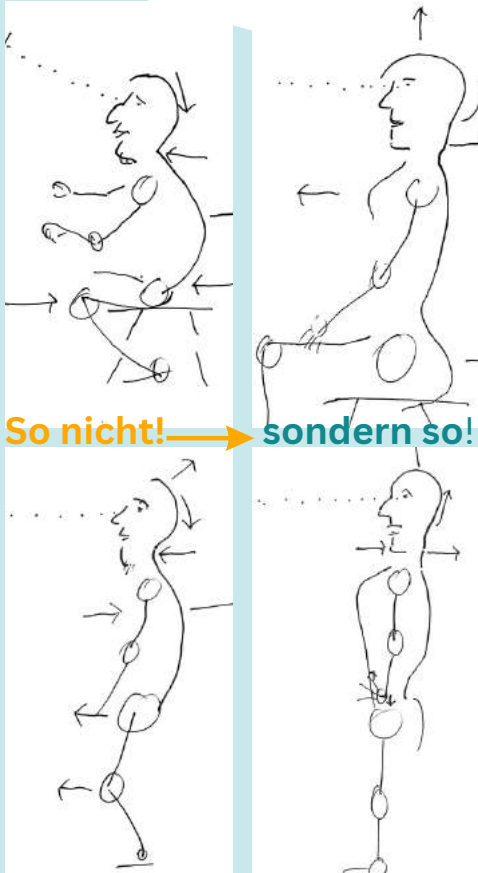
- Beine im rechten Winkel.
- Arme gestreckt, Hände zum Unterarm rechter Winkel.
- Halswirbelsäule / Kinn im rechten Winkel.
- Augen-Blickkontakt zur Decke beibehalten.
- Jetzt den Kopf leicht anheben, sodass er schwebt.
- 3x8 Sekunden mit einer jeweiligen Pause von einer Minute.
- Bei der 1-minütigen Pause werden Arme, Beine und Kopf total entspannt- mit der langen Ausatmung locker lassen.
- Nach 1 Minute werden wieder die rechten Winkel 90° exakt eingehalten: Knie, Hände, Ellenbogen gestreckt/ HWS & Kinn.



WICHTIG! Die 90° einhalten.

Ungeübte können hierbei zittern wie Espenlaub, da kaum ausgebildete Hals- und Brustmuskeln vorhanden sind. Schon nach ca. 1 Woche kann sich die Situation verbessern. Die Muskulatur im Nacken und an der seitlichen HWS entspannt sich immer mehr, die vordere HWS Muskulatur wird gekräftigt.

7 Atlas-Automobilisations-Übung im Sitzen



So nicht! → sondern so!

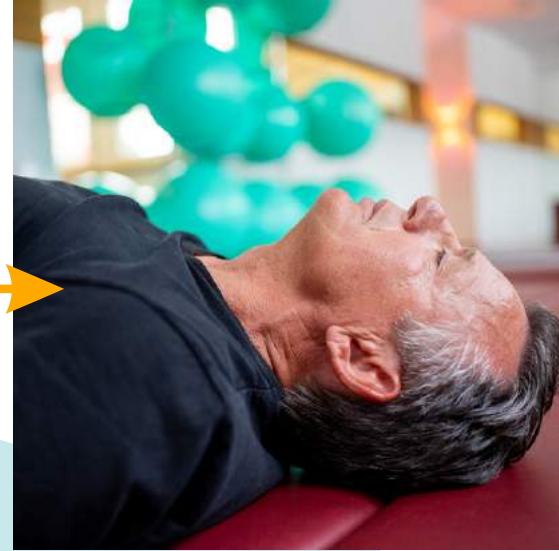
Nicht nur Haltungskosmetik...

Bei dieser Haltung ist:

- Keine Atlasmobilisation möglich.
- Keine Automobilisation möglich.
- Kein Atlasgleiten nach dorsal möglich.

Hier in dieser Position ist dies möglich:

- Atlasgleiten nach hinten dorsal.
- Die Wirbelsäule soll aufgerichtet sein.



Nur 1cm anheben →

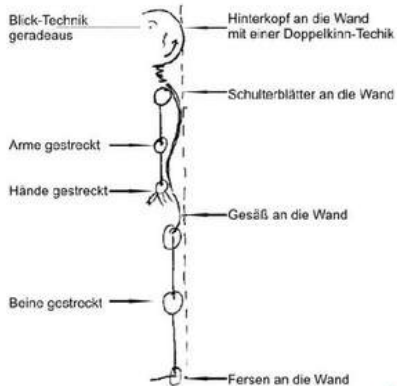
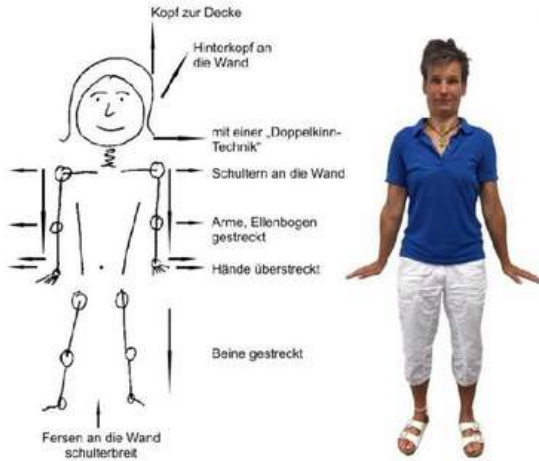
8

Atlasautomobilisation im Stand

Bewegungsstörungen und Schmerzen reduzieren

Ziele der Übungen - keine Schmerzen

- Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule
- Verhinderung eines Engpasssyndroms (Arteria vertebralis)
- Verhinderung von Ohrgeräuschen (Tinnitus)
- Verhinderung von Bandscheibenproblemen
- Verbesserung der Durchblutung zum Kopf
- Verbesserung der Versorgung (Durchblutung) der Schultern, Arme, Unterarme, Ellenbogengelenke, Unterarme bis zu den Fingergelenken
- Verbesserung des Liquorflusses (Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit)
- Verbesserung der Reizfähigkeit



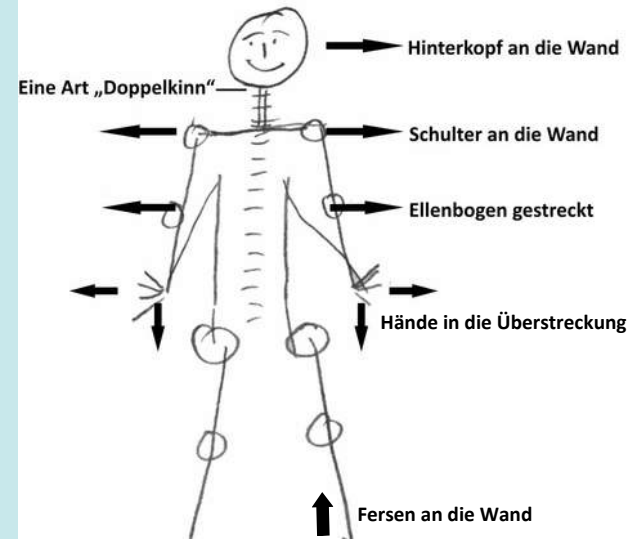
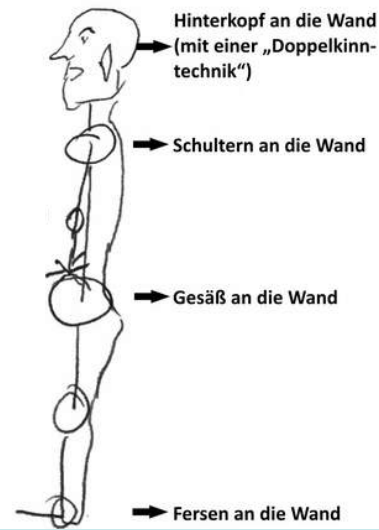
Ines Reiling –
BAR Therapeutin

Hinweise zur Übung:

Bei einer korrekten Ausführung mit Beteiligung beider Arme und Hände, sind folgende Dehnreize möglich:

- Ausstrahlung vom Hinterhaupt, die Wirbelsäule entlang bis zur Lendenwirbelsäule ins Becken. Nicht selten werden sogar Reize bis in die Füße gegeben.
- Wenn Sie eine Ausstrahlung bis zur LWS wahrnehmen, führen Sie die Mobilisation richtig aus und dies ist auch ein Zeichen dafür, dass sich da etwas entwickeln will.
- Ausstrahlungen in einen oder beide Unterarme, womöglich über die Handgelenke und Hohlhandsehnenplatte bis zu den Fingern, können erste Anzeichen eines Karpaltunnel-Syndroms sein. Kribbeln mit Ausstrahlung in jeweils einen Arm, deutet dagegen auf ein radikuläres oder pseudoradikuläres Geschehen in Form einer Bandscheibenproblematik hin.
- Durch regelmäßiges Üben könnten diese Probleme verhindert werden.

Atlasübung im Stand - 3x8 Sekunden, sehr konzentriert mit je einer Minute Pause - 1x täglich.





Wer mit Herz und Blut
Unmögliches sinnt,
der gewinnt!



Auf unserem YouTube-Kanal
@rehaexperte finden Sie alle →
Übungen auch als Video.

www.youtube.com/@rehaexperte





Wissenswertes

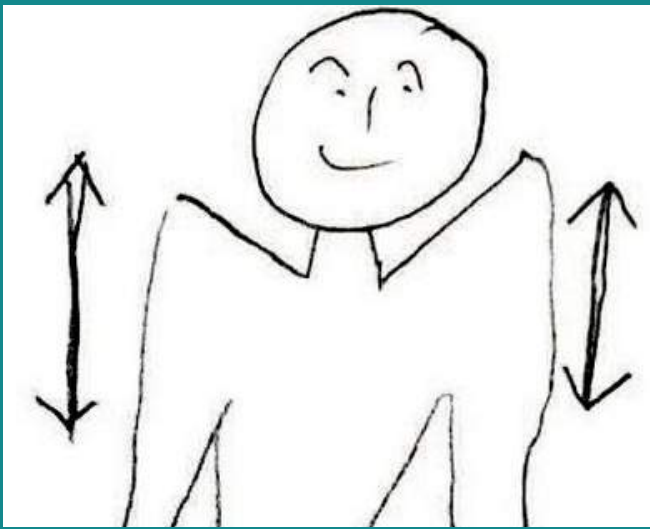
Atlasautomobilisation im Stand

Bewegungsstörungen und Schmerzen reduzieren

Anwendung bei folgenden Indikationen

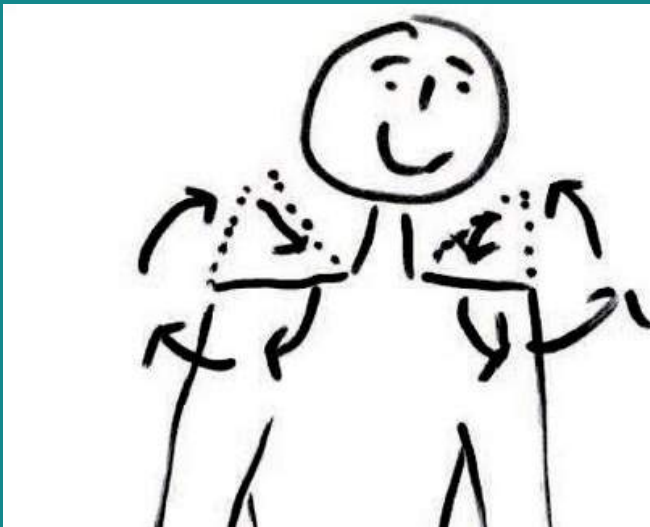
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Atlas- Beschwerden
- Schultersteife (Supraspinatus-Sehensyndrom)
- Tennis- oder Golfarm
- Sehnenscheidentzündung
- Karpaltunnelsyndrom
- Hohlhandsehnenplatten-Verkürzung
- Kopfschmerzen / Migräne
- Tinnitus
- einschlafen der Hände oder Finger
- Rhizarthrose





9 Schulterheben

- 10x Schulterheben bis zu den Ohren und wieder soweit es geht die Schultern nach unten. Die Ellenbogen bleiben gestreckt!
- Wichtig! Die Schulterbewegung in Zeitlupe ausführen, bei gleichmäßiger Geschwindigkeit.
- Sehr gut mit Gewichten, 1-2 KG pro Hand.



10 Schulterrollen rückwärts

- 5x Schulterrollen rückwärts. Die Ellenbogen bleiben dabei total gestreckt. Dies geschieht in Zeitlupe.
- Die Schultern zu den Ohren bewegen, von da aus dann ganz weit nach hinten, von dort aus die Schultern langsam soweit es geht nach unten bewegen.
- Von da aus die Schultern schon langsam weit nach vorne bewegen und dann geht es wieder hoch zu den Ohren.

11

Schulterrollen vorwärts

- 5x Schulterrollen vorwärts. Die Ellenbogen bleiben dabei total gestreckt. Dies geschieht in Zeitlupe.
- Ablauf: Genau wie das Schulterrollen rückwärts, nur anders herum.
- Auch sehr gut mit Gewichten. 1-2 KG pro Hand.



12

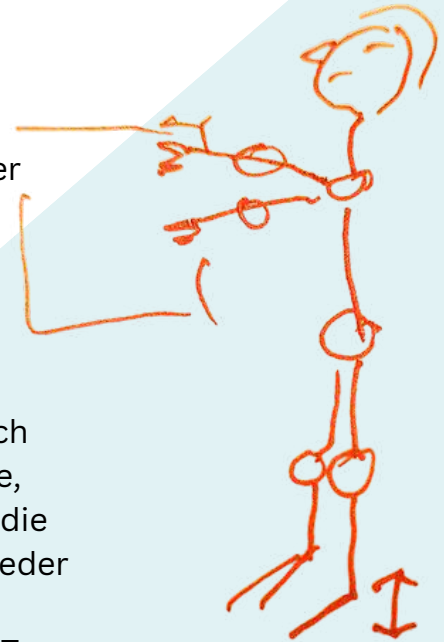
Fußhebeübung

Diese Übung kann bei Knie-, Hüft-,
Wirbelsäulen Indikationen auch
direkt postoperativ durchgeführt
werden.

Konzentrisch - Exzentrisch - Isokinetisch

Aufbau der Muskelpumpe-
Wadenmuskulatur, sowie der
gesamten Fußmuskulatur.
Ziele: Verbesserung der
Koordination und
Geschicklichkeit.

Die Übung wird grundsätzlich
breitbeinig, quasi in Zeitlupe,
durchgeführt. Langsam auf die
Vorderfüße und langsam wieder
mit der Ferse zum Boden.
5 bis 10 mal, 2 bis 3 mal am Tag.



Folgendes wird mit dieser Technik erreicht:

- Die Fuß- und die Wadenmuskulatur werden gekräftigt.
- Die Wadenmuskelpumpe kann Ödeme - Schwellungen abtransportieren, kann eine Baker-Zyste in der Kniekehle vermeiden.
- Das Herz kann entlastet werden, wirkt Blutdruck-senkend, stärkt Herz und Kreislauf.
- Fördert die Koordination und Geschicklichkeit, die Sicherheit im täglichen Leben.
- Die wichtigste Übung nach der Operation im Reha-Bereich.
- Schon nach kurzer Zeit kann diese Methode ohne sich festzuhalten durchgeführt werden.





Die Hüftbeuger v.a. in Rückenlage

Der Hüftbeuger hat auch die Eigenschaft die Lendenwirbelsäule mit zu fixieren.

Da der Mensch immer mehr sitzt, neigt der Hüftbeuger-Muskel zur Verhärtung, die Elastizität vermindert sich.

Durch diese speziellen Dehntechniken der Übungen **11** und **12** werden die Hüftgelenke sowie die Lendenwirbel entlastet.

Rückenschmerzen können reduziert werden.

3x8 Sekunden die Hüfte, Oberschenkel so dehnen, 1-2 Mal am Tag.



13

Hüftbeuger-Übung im Liegen

Die Hüftbeuger im Liegen durch Entspannung aufdehnen



Der Betroffene liegt im Bett (Sofa) lagert das Gesäß seitlich am Rand und lässt das Bein herunterhängen bis ein Muskelzug im Oberschenkel und in der Leistengegend kräftig zu spüren ist.

14

Hüftbeuger-Übung im Stand

Rückenprobleme ursächlich entgegenwirken.

Heute sitzt der Mensch zu viel, deshalb verhärten und verkürzen die Hüftbeuger-Muskeln!

Diese Übung sollte täglich durchgeführt werden.

Bei der Durchführung soll eine komplette Hüftstreckung erreicht werden.

- komplette Hüftstreckung
- Knie im rechten Winkel halten

Vorteil im Stand

- Koordinationsverbesserung durch Einbeinstand
- Kann man auch zwischendurch beim Sport oder im täglichen Leben machen.
- Hosenbein ist eine Erleichterung für nicht so bewegliche Gelenke.

Bei dieser Ausführung werden die Hüftbeuger- und Oberschenkel-Muskeln nicht gedehnt!

- fehlende Hüftstreckung & Kniewinkel zu sehr gebeugt!





Zug mit der Hand nach hinten zur Streckung der Hüfte.

Knie selbst weniger anwinkeln.

Hüfte und Oberschenkel aufdehnen.



15

Die Multi-Übung für alle Indikationen!

Eine sehr gute Methode nach dem SB-01-Konzept.

- Bei Krampfadern in den Füßen
- Bei Venen- und Arterien-Schwäche
- Bei Karpaltunnel, Sehnscheidenentzündungen, Durchblutungsstörungen und Kribbeln in den Händen und Füßen
- Nach Knie, Fuß, Hüfte und Wirbelsäulenoperationen

Durchführung

- Ellenbogen gestreckt, die Handflächen auf den Tisch.
- Der Oberkörper bleibt je nach Belastung der Handflächen oder der Füße nach vorne, mehr oder weniger, gestreckt.
- Die Füße sind aktiv!

15

Die Multi-Übung für alle Indikationen!

- Handdehnung erfolgt über die Aktivierung der Füße!
- Die Ellenbogen bleiben immer gestreckt.
- Die Füße pumpen konzentrisch, exzentrisch und isokinetisches.





Bleib in Bewegung!

Physiomed Steffen Barth
Der Reha Experte
info@reha-hagen.de
023317875757



Auf unserem YouTube-Kanal
@rehaexperte finden Sie alle
Übungen auch als Video.



www.youtube.com/@rehaexperte

