

Übung 1: Das Morgenritual
Übung 1a: Morgenritual (für Patienten bis ca. 50 Jahre)
Übung 1b: ‚Brezel‘ – Erweiterung des Morgenrituals
Übung 1c: ‚Flipübung‘ – Beckenbodenübung
Übung 1d: ‚Morgenritual – kurz
Übung 2a: Squatübung in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung
Übung 2b: Squatübung in Kombination mit Deviationsbewegung
Übung 3: Schrittstellung in Kombination mit Deviationsbewegung
Übung 4: Schrittstellung in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung
Übung 5: Entspannungs- und Konzentrationsübung in Rückenlage (Benson Respons)
Übung 6: Reset-Übung im Stehen (Konzentrations- und Gleichgewichtsübung)
Übung 6a: Abrollübung Nacken und Rumpf (Stand gegen die Wand)
Übung 7: Stretch und Slide für durales Gewebe (unbelastet)
Übung 8: ‚Banane‘ Dynamische Stretch der langen Bindegewebssystem lateral mit und ohne XCO-Trainer
Übung 8a: ‚Bananenübung‘ – (exzentrisches Strecken – Zirkumduktion Phase 3)
Übung 8b: Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebssysteme dorsal mit XCO-Trainer
Übung 8c: Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebssysteme ventral mit XCO-Trainer
Übung 8d: Bilaterale Anteflexionsstretchübung an der Wand mit Handtuch
Übung 9: Bauchmuskulübung mit Betonung der geraden Bauchmuskeln
Übung 10: Bauchmuskulübung mit Betonung der schrägen Bauchmuskeln
Übung 11: Dynamische Bauchmuskulübung mit Betonung der schrägen Bauchmuskeln
Übung 11a: Reihe von 7 dynamischen Bauchmuskulübungen
Übung 12: Extensionsübung mit Flaschenzug – Betonung der BWS (‚Kühe melken‘)
Übung 12a: ‚Preacher stretch‘ – Extension der Brustwirbelsäule mit Verriegelung des Schultergürtels
Übung 12b: ‚Türrahmenübung‘ Exzentrisches Strecken der Brustmuskulatur
Übung 13: Extensionsübung mit leichter Distraction – Betonung der LWS
Übung 14: Dynamische Stretchübung – Rumpfrotation mit XCO-Trainer
Übung 14a: Rotationsübung Nacken und Rumpf in Stand
Übung 14b: ‚Hubschrauber‘ Rumpfrotation im Sitzen
Übung 15: Dynamische Stretchübung (mit Bouncing) – Betonung der LWS
Übung 16: Funktionelle Übung für WS, Becken und Hüften in 4-Füßlerstellung
Übung 16a: ‚Superman‘- propriozeptive Streckübung (aus 4-Füßlerstellung)
Übung 16b: ‚Catpaws‘ (aus 4-Füßlerstellung)
Übung 16c: ‚Wedelübung‘ (aus 4-Füßlerstellung)
Übung 16d: Horizontale Abduktionsschwung (in 4-Füßlerstellung)
Übung 16e: Horizontale Abduktionsschwung (aus geknietem Liegestütz)

Übung 16f: Horizontale Abduktionsschwung (aus Liegestütz)
Übung 17: Funktionelle Übung für WS und Schultergürtel in 4-Füßlerstellung
Übung 17a: ‚Staubsaugerübung‘ mit 2 Betonungen in 4-Füßlerstellung
Übung 17b: ‚Bananenübung‘ in Rutschstellung – 30 Sekunden Stretch der langen lateralen Bindegewebssysteme
Übung 18: ‚Der Seehund‘ - Extensionsübung der LWS in Bauchlage
Übung 18a: ‚Front body line drill‘
Übung 18b: ‚Umgekehrte Schneeadler‘
Übung 19: Dynamische Stretchübung – ‚Die Mühle‘
Übung 20: Skapulothorakale Bewegung im Stehen (geschlossene Kette)
Übung 21: Skapulothorakale Bewegung in 4-Füßlerstellung
Übung 22: Anleitungsfilm zur Herstellung des Flaschenzugsystems
Übung 23: Fazilitation der Anteflexion und Elevation mit Flaschenzug im Sitzen
Übung 23a: Flaschenzugübung – horizontale Abduktion im Sitzen
Übung 23b: Flaschenzugübung – Anteflexion, Skaption und Abduktion im Sitzen
Übung 23c: Flaschenzug Skapulothorakale-Ruderübung im Stehen
Übung 23d: Flaschenzugübung im Stehen
Übung 24: Zirkumduktionsbewegung mit Flaschenzug im Sitzen
Übung 25: Deviationsbewegung mit Flaschenzug im Sitzen
Übung 26: Streckung der langen Bindegewebssysteme mit Flaschenzug – Schwerpunkt ZTÜ
Übung 27: Streckung der langen Bindegewebssysteme mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. radialis
Übung 28: Streckung der langen Bindegewebssysteme mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. medianus
Übung 29: Streckung der langen Bindegewebssysteme mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. ulnaris
Übung 29a: Strecken langer Bindegewebssysteme mit Flaschenzug, Füße parallel Schwerpunkt Verlauf N. ulnaris
Übung 30: Zirkumduktionsbewegung – Basisbewegung – Phase 1-5
Übung 30a: Zirkumduktionsbewegung (update)
Übung 30b: Zirkumduktionsbewegung mit Gewichten
Übung 30c: Zirkumduktionsbewegung mit Gewichten in Rückenlage
Übung 30d: Zirkumduktionsbewegung - Seitenansicht
Übung 31: Zirkumduktionsbewegung – einschleifen der verschiedenen Phasen
Übung 32: Deviationsbewegung – Basisbewegung – Phase 1-5
Übung 32a: Deviationsübung (update)
Übung 32b: Deviationsbewegung mit Gewichten
Übung 33: Deviationsbewegung – Einschleifen der verschiedenen Phasen
Übung 34: Innen- und Außenrotationsübung
Übung 34a: Innen- und Außenrotationsübung (update)
Übung 34b: Innen- und Außenrotationsübung mit Gewichten
Übung 34c: ‚Hand-to-wall‘ Übung
Übung 35: Zirkumduktions-/ Deviationsbewegung - Einschleifen der verschiedenen Phasen mit XCO
Übung 36: Qualitatives Lauftraining (Tripping)

Übung 36a: ‚moonwalk vorwärts‘ – Fersen-Zehengang
Übung 36b: ‚Straußvogel‘
Übung 37: Dynamische Dehnübung – Reifenübung für Rumpf und Hüften
Übung 38: Aufbau der Schlittschuhübung
Übung 39: Schlittschuhübung
Übung 39a: Superman-Übung
Übung 39b: Balanceübung auf 1 Bein (Füße waschen unter der Dusche)
Übung 40: Squatübung – Basisbewegung
Übung 40a: ‚Squatroutine‘ - Mit Adduktorenstreckung bzw. Rumpfrotation
Übung 41: Dynamische Dehnübung für die ventralen Hüftbeuger (iliopsoas)
Übung 41a: Schrittstellung Übung am Tisch (Lunge-Übung)
Übung 41b: 30 Sekundenstretch – dorsale Bindegewebssysteme
Übung 41c: ‚Scharrübung‘ – ventrale Bindegewebssysteme Hüfte und Knie
Übung 41d: Exzentrisches Dehnen der Patellasehne und M. rectus femoris in Bauchlage
Übung 42: Tripping mit Unterstützung – vertikal und horizontal; Kreiselübung (OSG)
Übung 42a: ‚Treppenstufenübung‘ bei niedriger Reaktivität – Exzentrische Wadenmuskulübung
Übung 42b: ‚Treppenstufenübung‘ bei hoher Reaktivität – Exzentrische Wadenmuskulübung
Übung 42c: Strecken der kurzen und langen Wadenmuskulatur mit Unterstützung
Übung 43: Bordsteinübung
Übung 44: Schwung-Pendel-Übung für die Arme und den Schultergürtel (mit Bouncing)
Übung 44a: Pendelübung in Stand
Übung 44b: Beug-Streck-Pro-Supinationsbewegung mit Gewichten in Stand
Übung 45: Hüftwiegeübung
Übung 46: Hüftdehnung
Übung 47: Liegestütze in Stand
Übung 48: Exzentrische Supraspinatusübung
Übung 48a: Exzentrische Supraspinatusübung in Seitenlage
Übung 48b: Exzentrische Supraspinatusübung in Rückenlage
Übung 48c: Exzentrische Supraspinatusübung in 45°
Übung 48d: Anteflexionsübung (zentriert) ohne und mit Gewicht: t in Rückenlage
Übung 48e: Horizontale Abduktionsübung (zentriert) ohne und mit Gewicht in Rückenlage
Übung 49: Exzentrische Supraspinatusübung (mit Gewicht)
Übung 50: Exzentrische Innenrotationsübung (Subscapularis)
Übung 51: Exzentrische Außenrotationsübung (Infraspinatus/teres minor)
Übung 51a: ‚Innen-Außenrotationsübung‘ mit Gummiband und abduzierter Arm
Übung 52: Phase 1 und 2 der Zirkumduktionsbewegung mit Elastik einschleifen
Übung 52a: Reduktionsübung mit elastischem Band
Übung 52b: ‚Schaufelübung‘ mit Gummiband
Übung 52c: ‚Anteflexionsübung‘ mit Gummiband, Supination und Abduktionsspannung

Übung 52d: ‚Anteflexionsübung‘ mit Gummiband, Pronation und Abduktionsspannung
Übung 52e: ‚Anteflexionsübung‘ mit Gummiband und Abduktionsspannung in kinetischer Kette
Übung 53: unilaterale CPP-Übung mit Elastik
Übung 54: bilaterale CPP-Übung mit Elastik
Übung 55: Ruderübung (Extension-Flexion BWS mit Pro- und Retraktion des Schultergürtels)
Übung 56: Dehnen und Verschieben von Bindegewebssystemen, die im Verlauf des N. medianus liegen
Übung 56a: Konzept der Bindegewebssysteme (N. medianus)
Übung 56b: Beugen und Strecken Ellenbogen, Pro- und Supination der Unterarme
Übung 56c: ‚Pitcherstretch‘ – exzentrisches Strecken der langen Bindegewebssysteme (N. medianus)
Übung 57: Dehnen und Verschieben von Bindegewebssystemen, die im Verlauf des N. radialis liegen
Übung 57a: Konzept der Bindegewebssysteme (N. radialis)
Übung 57b: ‚Tennisellenbogen-Übung‘
Übung 58: Dehnen und Verschieben von Bindegewebssystemen, die im Verlauf des N. ulnaris liegen
Übung 58a: Konzept der Bindegewebssysteme (N. ulnaris)
Übung 59: Sleeper Stretch
Übung 60: Schritte auf der Stelle – 3 Punktgang
Übung 61: Gangschule – 3 Punktgang
Übung 62: Gangschule – Kreuzgang
Übung 62a: Gangschule – 3 Punktgang, Kreuzgang, wenden und seitwärts gehen
Übung 63: Gangschule – Treppe hinauf
Übung 64: Gangschule – Treppe herab
Übung 64a: Gangschule – Dreipunktgang – draußen
Übung 65: Core stability Übung – 10x dynamische Squats
Übung 66: isometrische Quadricepsübung
Übung 67: Ruhemoment während eines Graded Activity Programm – Baumeln
Übung 68: Rumpf- und Schulterstabilität – side bridge
Übung 69: Rumpf- und Schulterstabilität – Squats in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung Phase 1-2
Übung 70: IC-Muskeln exzentrische Übung (Hamstring-Curl)



www.funktionelle-uebungen.de



Meine Notizen:

Nr.
Wiederholung

Nr.
Wiederholung

Angepasstes Bewegen

Viele Schmerzen und andere Beschwerden lassen sich positiv beeinflussen, wenn mit der richtigen Dosierung und Ausführung bewegt wird.

Was habe ich?

Trotz Schmerzen sind ernsthafte Erkrankungen oder Schädigungen in unserem Körper selten. Ihr Physiotherapeut kann mit Ihnen zusammen hierzu eine Einschätzung geben. Gemeinsam entscheiden Sie, ob eine weitere medizinische Klärung erforderlich ist.

Was ist die Ursache meiner Beschwerden?

Die Ursachen Ihrer Beschwerden sind oft vielschichtig. Ihr Therapeut kann mit Ihnen zusammen - z.B. an Hand der sogenannten Eimermetapher - hierzu eine Analyse vornehmen.

Wie lange dauern meine Beschwerden an?

Unser Körper lebt! Ständig finden durch unsere Stoffwechselaktivitäten ein Aufbau von neuen Gewebsstrukturen und ein Abbau von alten statt. Jeder kennt das z.B. von der Wundheilung. Je nach biologischem Bedarf dauert dieser Umbau eine Woche bis zu 500 Tage. Ihr Therapeut ist dafür ausgebildet, diese Zeit einzuschätzen und eine mögliche Prognose zu stellen.

Physiotherapeuten sind Bewegungsberater

Ihr Physiotherapeut ist der Sachverständige für Bewegung und kann Sie genau beraten, welche **funktionelle Übungen** für Sie die Richtigen sind. Außerdem kann er auf der Grundlage Ihrer persönlichen Gesundheitssituation, die funktionellen Basisübungen an Ihre persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen (z.B. Wiederholungszahl und Durchführung) anpassen.

Physiotherapeuten sind Schlafcoach

Als IFAMT-Manualtherapeut ist Ihr Physiotherapeut speziell geschult, Hinweise über Ihr Schlafverhalten zu geben.



www.funktionelle-uebungen.de



Angepasstes Bewegen und Schlafen beeinflussen Ihre Schmerzbeschwerden positiv.

Funktionelle Übungen als angepasstes Bewegen

Angepasstes Bewegen findet mit den funktionellen Übungen statt. Sie erarbeiten sich diese Übungen zusammen mit Ihrem Therapeuten.

Leichte Aktivität als angepasstes Bewegen

Es ist bekannt, dass 30 Minuten leichtes Bewegen (wie Spazieren gehen, langsam Fahrradfahren) einen sehr guten Effekt auf Ihre Schmerzen hat. Welche Aktivitäten hier für Sie geeignet sind, können Sie mit Ihrem Physiotherapeuten besprechen.

Sie werden Experte für Ihren Körper

Dieser Flyer verdeutlicht Ihnen ihre Möglichkeiten Ihren Gesundheitssituation selbst positiv zu beeinflussen.

Ihr Physiotherapeut steht Ihnen hierbei zur Seite, gibt Tipps und kann mit gezielten Handgriffen Voraussetzungen für ein angepasstes Bewegen schaffen. Er arbeitet mit Ihnen einen realistischen Plan aus, dieses angepasste Bewegen im Alltag umzusetzen.

Ihre Praxis für Physiotherapie

Praxisstempel