



MHH

Medizinische Hochschule
Hannover

Klinik für Rehabilitationsmedizin

Hilfe zur Selbsthilfe

TIPPS FÜR BEINAMPUTIERTE



Aufgrund Ihres Handicaps ist es notwendig, ein regelmäßiges Programm zur Wiedererlangung und oder Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness durchzuführen.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen eine Übungsauswahl vorstellen.

Übung 1. und 4. sollen dabei Ihre täglichen Basisübungen sein.

Diese kombinieren Sie nun mit 4 weiteren Übungen unseres Übungsprogrammes Ihrer Wahl.

Die nun sechs Übungen sollten Ihre Minimalvariante des täglichen Hausübungsprogrammes sein, mehr geht immer.

Im zweiten Teil finden Sie hilfreiche Tipps zur Stumpfpflege.

Viel Spaß wünschen



Katrin Höpner & Katharina Hünefeld



1. DER TREPPENSTEIGER

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und führen Sie ein Bein zum Bauch, halten Sie gegebenenfalls das Bein mit beiden Händen fest. Drücken Sie das andere Bein fest auf die Unterlage.

Verharren Sie kurz in dieser Position, achten Sie auf maximale Hüftstreckung des liegenden Beines. Wechseln Sie dann die Seite

Wiederholungen: 8-12x je Seite



2. DIE BRÜCKE

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie das nichtbetroffene Bein an, die Arme liegen neben dem Körper. Heben Sie nun Ihr Gesäß nach oben bis Sie nur noch auf den Schultern liegen und Ihre Hüften voll gestreckt sind, halten Sie diese Position für eine Dauer von 2 Atemzügen, legen Sie danach das Gesäß wieder ab.

Wiederholungen: 8-12x



STEIGERUNG

Bewegen Sie in der Brückenposition ihren Fuß auf die Zehenspitze und auf die Ferse 4x, dann das Gesäß wieder absenken

Wiederholungen: 8-12x



3. DER SCHWIMMER

Ausgangsstellung: Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie Ihre Arme neben dem Kopf nach oben aus. Heben Sie den Kopf, den rechten Arm und das linke Bein diagonal, leicht von der Unterlage ab und senken Sie beides wieder ab, wechseln Sie dann die Seite.

Wiederholungen: 8-12x je Seite



STEIGERUNG

Verweilen Sie in der angehobenen Position 4-8 Sekunden

Variante 1: Die Beine bleiben am Boden, beide Arme und der Kopf werden angehoben und die Arme dann vor und zurück bewegt.

Variante 2: Führen Sie aus der o.g. Position Brustschwimm-bewegungen durch.

Wiederholungen: 8-12x 3 Durchgänge

4. DIE KOBRA

Ausgangsstellung: Bauchlage

Legen Sie sich auf den Bauch und positionieren Sie ihre Ellenbogen unter den Schultergelenken. Heben Sie nun ihren Oberkörper und halten Sie für zirka 30 Sekunden diese Position.

Wiederholungen: 6x mit 10 Sekunden Pause

STEIGERUNG

Positionieren Sie jetzt die Hände unter den Schultergelenken und stützen Sie sich dann über die Hände hoch.



5. DIE SCHERE

Ausgangsstellung: Seitenlage

Legen Sie sich auf eine Seite, der Kopf liegt auf dem angewinkelten Unterarm oder auf einem Kissen, die Hüften sind gestreckt, heben Sie Ihr oberes Bein und senken Sie es wieder, ohne es abzulegen, in einem gemäßigten Tempo. Wechseln Sie dann die Seite.

Wiederholungen: 8-12x 2 je Seite

STEIGERUNG

Halten Sie ihr Bein für 4 Sekunden oben, bevor Sie es wieder absenken.

Wiederholungen: 8-12x 3 Durchgänge



6. DIE SEITLICHE BRÜCKE

Ausgangsstellung: Seitenlage

Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie dabei die untenliegende Hüfte und das Knie wie bei einer stabilen Seitenlage ab. Winkeln Sie auch den untenliegenden Arm im Ellbogengelenk ab. Stützen Sie sich nun auf dem Unterarm ab. Heben Sie Ihr Becken von der Unterlage ab, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet und senken Sie Ihr Becken nach 1-3 Sekunden wieder ab.



STEIGERUNG

Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus. Diesmal sind Hüften und Knie gestreckt und bilden eine Linie mit dem Oberkörper.

Wiederholungen:
6x je Seite



7. DAS LANGE BEIN

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie ein Bein zur Decke. Rutschen Sie mit den Fingerspitzen am Bein zu den Zehen hoch und wieder zurück, zügiges Tempo. Hüften und Knie sollten dabei maximal gestreckt bleiben.

Wiederholungen: 6x je Seite



Mobilisationsübungen der Wirbelsäule

8. DIE LANGE FLANKE

Ausgangsstellung: Langsitz

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen in den Langsitz. Die rechte Hand liegt neben der rechten Hüfte. Jetzt wird die linke Hand zur Decke gestreckt. Neigen Sie nun den Oberkörper nach rechts und schieben Sie dabei den linken Arm in diese Richtung. Atmen Sie nun tief in ihre gedehnte Flanke ein. Halten Sie diese Position über 4 Atemzüge. Führen Sie diese Übung nun auch zur linken Seite aus.

Wiederholungen: 3x je Seite



Entspannung der Wirbelsäule

9. DAS PÄCKCHEN

Ausgangsstellung: Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie ihre gebeugten Beine soweit Sie können zu einem Päckchen an den Bauch, umfassen Sie mit den Händen ihre Oberschenkel, verbleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position. Zur Verstärkung der Dehnung führen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust.

Wiederholungen: 4x



Übungen

MIT PROTHESE

Ausgangsstellung: Stand

Stellen Sie sich vor einen festen Gegenstand, wie zum Beispiel vor ein Regal, einen Tisch oder vor eine Wand. Richten Sie sich kerzengerade auf, bis beide Hüftgelenke gestreckt sind. Halten Sie sich mit den Händen leicht fest. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das Prothesenbein. Strecken Sie nun das andere Bein nach hinten weg. Heben Sie, wenn es Ihnen gelingt, die hinten stehende Fußspitze vom Boden ab und halten es für 3 Sekunden in der Luft.

Wiederholungen: 8-12x

10. DAS BEINPENDEL



11. DER HALBE TREPPENSTEIGER



Stellen Sie sich vor eine Treppe, halten Sie sich, wenn nötig, am Geländer fest. Übernehmen Sie Gewicht auf ihr prothesentragendes Bein. Setzen Sie nun langsam und möglichst geräuschlos den anderen Fuß auf die erste Treppenstufe. Richten Sie sich kerzengerade über das Prothesen tragende Standbein auf. Achten Sie auf maximale Hüftstreckung.

Wiederholungen: 8-12x

Übungen zur Kräftigung der **ARME** und des oberen **RUMPFES**

12. DIPS

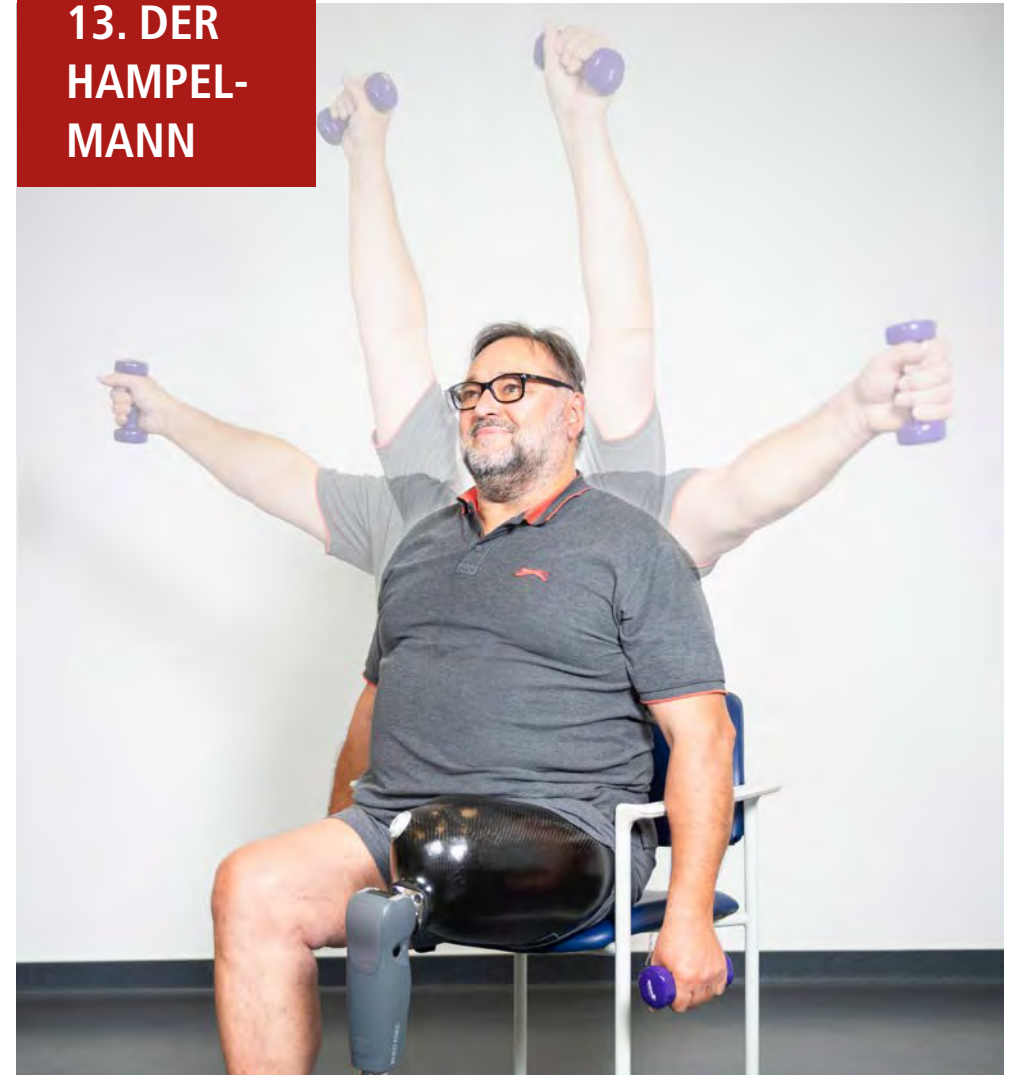
Ausgangsstellung Sitz

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Armlehnen. Ihre Hände werden auf den Lehnen unter den Schultergelenken positioniert. Drücken Sie sich mit den Armen hoch bis sich das Gesäß vom Stuhl hebt und die Arme möglichst durchgestreckt sind.

Wiederholungen: 4-8 x3



13. DER HAMPEL- MANN



Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhles. In Ihren Händen befinden sich Hanteln oder alternativ mit Wasser oder Sand gefüllte Flaschen. Bewegen Sie die Arme seitlich bis über den Kopf und senken Sie sie wieder ab.

Wiederholungen: 8-12 x2

14. DER TORWART



Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhles. In Ihren Händen befinden sich Hanteln oder alternativ mit Wasser oder Sand gefüllte Flaschen. Heben Sie die gestreckten Arme seitlich auf 90° und öffnen und schließen Sie die Arme, im Wechsel, nach vorne und wieder zurück nach hinten.

HILFESTELLUNG

Stellen Sie sich vor, Sie würden beim „nach vorne Bewegen der Arme“ einen dicken Pezziball umarmen und beim „zurück nehmen der Arme“ einen kleinen Ball zwischen den Schulterblättern fest zusammen klemmen.

Wiederholungen: 8-12 x2



Empfehlenswert ist auch die APP: „Fitness für Amputierte“. Hier werden Übungsprogramme in drei Schwierigkeitsstufen aus den Bereichen Kraft & Ausdauer, Koordination & Balance, Dehnung & Entspannung anschaulich gezeigt. Sie können sich dort ihr Übungsprogramm individuell auf ihre Leistungsfähigkeit zusammenstellen. Gerne sind ihnen ihre Therapeuten dabei behilflich.



Tipps zur **STUMPFPFLEGE**



STUMPFABHÄRTUNG

Die Stumpfabhärtung ist wichtig, um die Sensibilität Ihrer Haut an Druck und Berührung zu gewöhnen.

Das Gehen mit einer Prothese ist zu Beginn eine Umstellung für Haut und Muskulatur. Daher ist es wichtig, den Stumpf darauf vorzubereiten, um mögliche Druckschmerzen und Empfindlichkeiten der Haut zu vermeiden.

Achten Sie darauf, dass Sie erst mit der Stumpfabhärtung beginnen, wenn keine Entzündungszeichen wie Rötungen, Schwellungen, Schmerzen und Wärme mehr vorhanden sind und die Narbe gut geschlossen ist. Fragen Sie zur Sicherheit hierzu Ihren Arzt oder Therapeuten.

Benutzen Sie verschiedene Materialien, um die Stumpfhaut zu reizen wie zum Beispiel ein Seidentuch, ein Frotteehandtuch, Wurzel- oder Badebürsten, einen Tennis- oder später auch einen Igelball. Arbeiten Sie immer vom Stumpfende zum Körper hin.



STUMPFPFLEGE

Nach der Nahtentfernung und Wundheilung wird mit der allgemeinen Stumpfpflege begonnen. Die Ziele sind eine geschmeidige, belastbare Haut und ein gut abgehärteter Stumpf.

Führen Sie folgende Maßnahmen am besten abends durch, damit Salbenrückstände über Nacht gut in die Haut einziehen können und somit der Liner am nächsten Morgen problemlos anzuziehen ist.

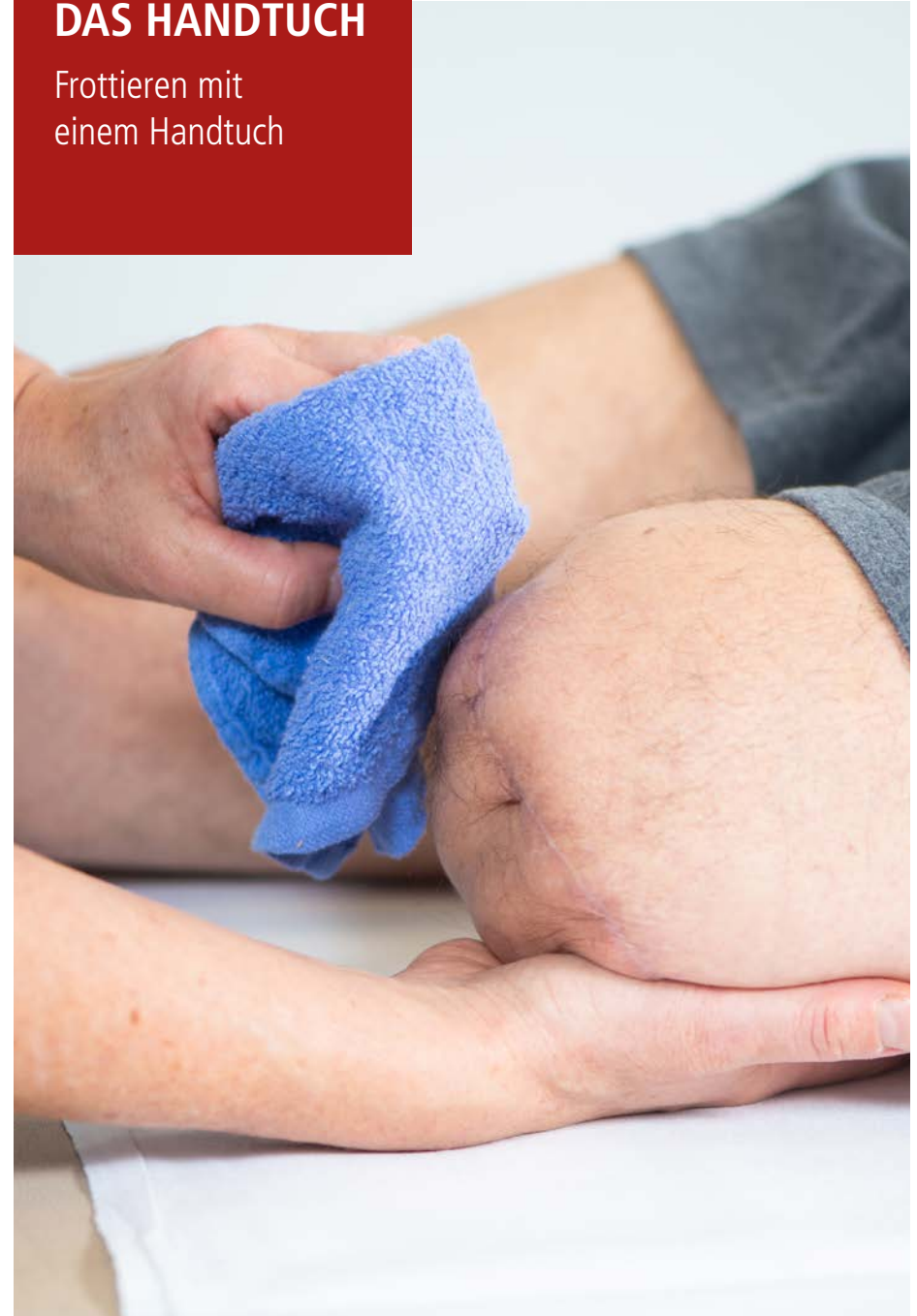
Benutzen Sie zum Waschen ph-neutrale Substanzen und achten Sie auf gutes Abspülen und Abtrocknen.

Pflegen Sie Ihre Haut je nach Beschaffenheit mit feuchtigkeitsspendenden bzw. rückfettenden Pflegemitteln

Maßnahmen zur Stumpfabhärtung und Verbesserung der Durchblutung:

DAS HANDTUCH

Frottieren mit
einem Handtuch



DIE BÜRSTE

Massieren mit einer weichen Bürste



DER ISELBALL

Massieren mit dem Igelball



WICHTIG:

DIE KONTROLLE DES STUMPFES

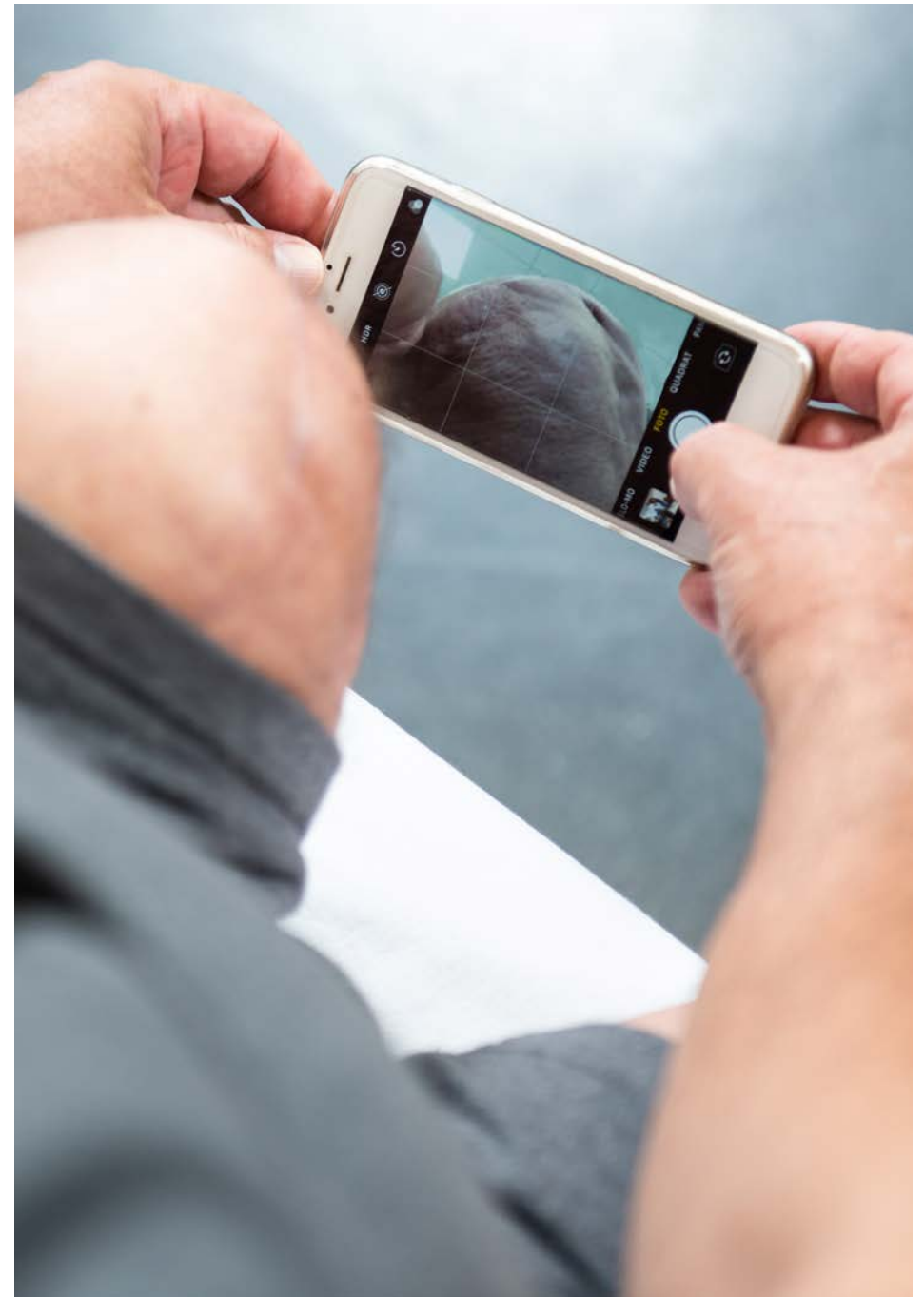
Problematisch sind:

Hautfalten bzw. hautgedeckte Areale am Stumpf

Daher ist es wichtig auf eine sorgfältige Kontrolle und Pflege des Stumpfes zu achten.

Um mögliche Hautirritationen oder Druckstellen frühzeitig zu erkennen, muss der Stumpf täglich genau beobachtet werden.

Ein Spiegel oder ihr Mobiltelefon (Selfie machen) sind dabei ein wichtiges Hilfsmittel.



Konzepterstellung

Katrin Höpner, Physiotherapeutin
Katharina Hünefeld, Physiotherapeutin
www.mhh.de/rehabilitationsmedizin

Gestaltung & Druck

Digitale Medien
der Medizinischen Hochschule
Hannover
Druckstand 02/2021

Herausgeber (V.i.S.d.P.)

Medizinische Hochschule Hannover
Klinik für Rehabilitationsmedizin
Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

Finanzielle Förderung

Verein zur Förderung
der Klinik für Rehabilitationsmedizin
der MHH e.v.
G-BA Innovationsfondsprojekt
„Aufbau und Implementierung eines
multimodalen, sektoren- und träger-
übergreifenden Versorgungskonzeptes
bei Majoramputation“ (MSTVK)