

10-Minuten-Aktivierung für den Tag

Einfache Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen





Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Bewegung erhält und verbessert die Lebensqualität und vermindert das Risiko einer dauerhaften Bettlägerigkeit. Je früher Sie aktiv werden, desto eher fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Genesung.

Wir haben einfache Bewegungsübungen für Sie zusammengestellt, die Ihre Muskeln kräftigen und Ihre Koordination trainieren. Der Körper wird durch die Abfolge der Übungen von unten nach oben durchbewegt. Dabei werden die vier Bewegungsrichtungen genutzt: beugen – strecken – drehen nach rechts und nach links.

Wenn möglich integrieren Sie diese Übungen mehrmals täglich in den Tagesablauf. Beachten Sie hierbei, dass sie die Übungen auswählen, die Ihnen in Ihrer derzeitigen Situation guttun.

Wenn Sie Fragen zu einzelnen Übungen haben oder unsicher sind, dann sprechen Sie gern Ihre behandelnde Therapeutin/Ärztin oder Ihren behandelnden Therapeuten/Arzt an.
Wir werden Ihnen gerne behilflich sein.

Wir wünschen Ihnen eine schnelle Genesung!

Ihr Stationsteam

Los geht's Übungen im Liegen



1. Füße

• die Füße und die Zehen in Richtung Kopf ziehen



• die Füße und die Zehen nach unten strecken



• drei bis fünf Wiederholungen in beide Richtungen



2. Beine

- die Beine nacheinander mit schleifender Ferse Richtung Gesäß ziehen bis beide Beine angestellt sind, anschließend langsam wieder ausstrecken
- drei bis fünf Wiederholungen



3. Becken

- die Beine sind aufgestellt, die Fersen soweit wie möglich zum Gesäß
- das Gewicht auf die Füße verlagern und gleichzeitig das Becken anheben ("Brücke machen")
- Becken zwei Sekunden oben halten und wieder abrollen
- fünf Wiederholungen dabei versuchen jedes Mal etwas länger zu halten



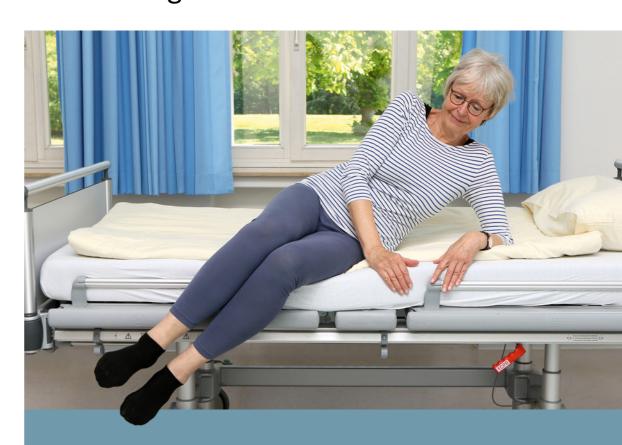
4. Oberkörper

- bewusst tief einatmen, dabei die Arme gleichzeitig anheben
- bewusst langsam und vollständig ausatmen, dabei die Arme gleichzeitig absenken
- drei Wiederholungen



- bewusst tief einatmen und dabei einen Arm bis zum Bewegungsende kopfwärts strecken
- bei der langsamen Ausatmung den Arm wieder absenken
- danach Seitenwechsel
- drei Wiederholungen

Weiter geht's Übungen im Sitzen



Nun drehen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf die Seite und kommen über den Ellenbogenstütz in den Sitz



1. Füße

- beide Füße stehen auf dem Boden
- die Fersen gleichzeitig anheben, die Fußspitzen bleiben dabei auf dem Boden
- die Fersen wieder absenken



- nun die Fußspitzen anheben, die Fersen bleiben auf dem Boden
- die Fußspitzen wieder absenken
- drei Wiederholungen



2. Beine

- ein Knie strecken, dabei das Bein vom Boden abheben
- wenn möglich einige Sekunden halten
- das Bein wieder absenken
- drei Wiederholungen auf beiden Seiten

3. Rumpf

- im aufrechten Sitz den gestreckten rechten Arm auf das linke Knie legen
- dann den gestreckten Arm diagonal nach oben heben – dem gestreckten Arm nachschauen
- anschließend die Seite wechseln
- drei Wiederholungen auf jeder Seite







4. Oberkörper

- aufrechter Sitz, die Füße stehen fest auf dem Boden
- bewusst tief einatmen, dabei die Arme gleichzeitig nach oben strecken
- bewusst langsam ausatmen, dabei die Arme wieder gleichzeitig absenken
- drei Wiederholungen



- Ellenbogen anwinkeln, die Oberarme liegen nah am Körper, die Hände sind gestreckt, die Daumen zeigen nach oben
- mit den Unterarmen kleine schnelle Bewegungen auf und ab ausführen ("Holz hacken")



- wenn möglich die gleiche Übung mit gestreckten Armen ausführen
- Bewegung ca. 30 Sekunden ausführen drei Wiederholungen



5. Schultern

- aufrechter Sitz, die Füße stehen fest auf dem Boden
- mit den Ellenbogen seitlich große Kreise beschreiben
- Bewegung zehn Mal ausführen drei Wiederholungen



Geschafft!



Verfasser

Arbeitsgruppe Mobilität des Klinikums Bremen-Ost:

- Rehabilitative geriatrische und neurologische Fachpflege
- Physiotherapie
- · Rehabilitative Medizin
- Pflegeentwicklung

HERAUSGEBER GESUNDHEIT NORD KLINIKVERBUND BREMEN gGMBH

Kurfürstenallee 130 28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Stand: Juni 2020

www.gesundheitnord.de