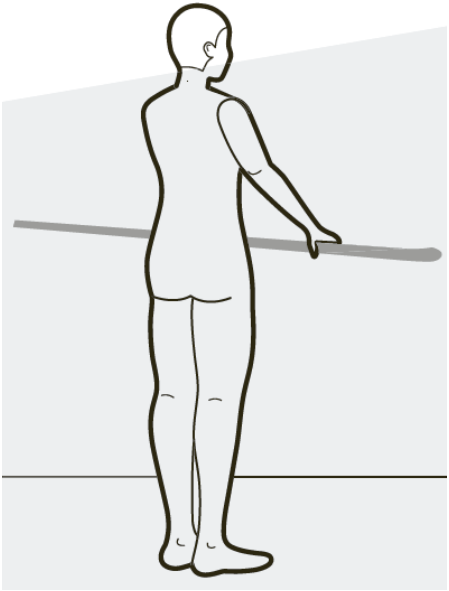
Erlebnispfad Orthopädie

INFORMATION FÜR PATIENT·INNEN



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

Unser «Erlebnispfad», eine Übungsstrecke um Ihre Muskulatur nach der Operationzu trainieren, steht auf der orthopädischen Station zur Verfügung. Die Einweisung erfolgt durch die Physiotherapie. In diesem Dokument erklären wir Ihnen die 8 Übungen.

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Werte Patientinnen und Patienten

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, sich sicher und selbständig im Alltag zu bewegen und Ihre Muskulatur nach der Operation zu trainieren.

Führen Sie die Übungen unter folgenden Voraussetzungen durch:

- Sie haben diese vorgängig gemeinsam mit der Physiotherapie durchgeführt.
- Sie sind sicher und selbständig mobil.
- Sollten Sie Schmerzen bei der Durchführung der Übungen verspüren, brechen Sie diese ab.
- Gehen Sie die Stationen nacheinander durch und machen Sie ausreichend Pausen.

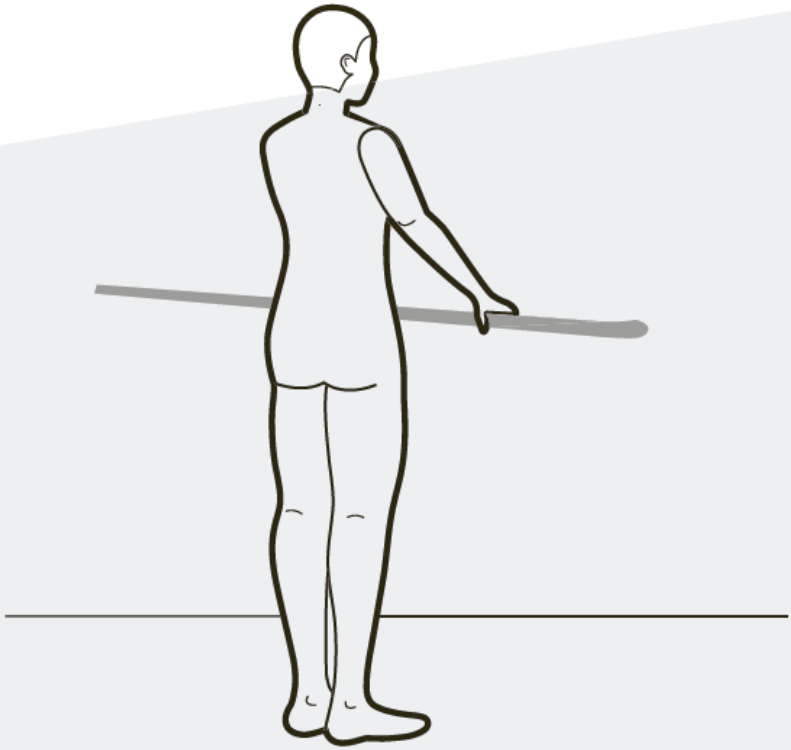
Wir wünschen Ihen viel Spass dabei und Erfolg.

Die Teams der **Klinik Orthopädie** und der **Physiotherapie**
Spitalzentrum Oberwallis

Erlebnispfad Orthopädie

Untere Extremität - Knie- und Hüftgelenk

Hôpital du Valais
Spital Wallis



Ausgangsstellung für die Übungen 1 bis 6

Stehen Sie aufrecht mit gestreckten Beinen zur Wand und halten Sie sich am Handlauf. Blick ist nach vorne gerichtet.

Persönliche Notizen:

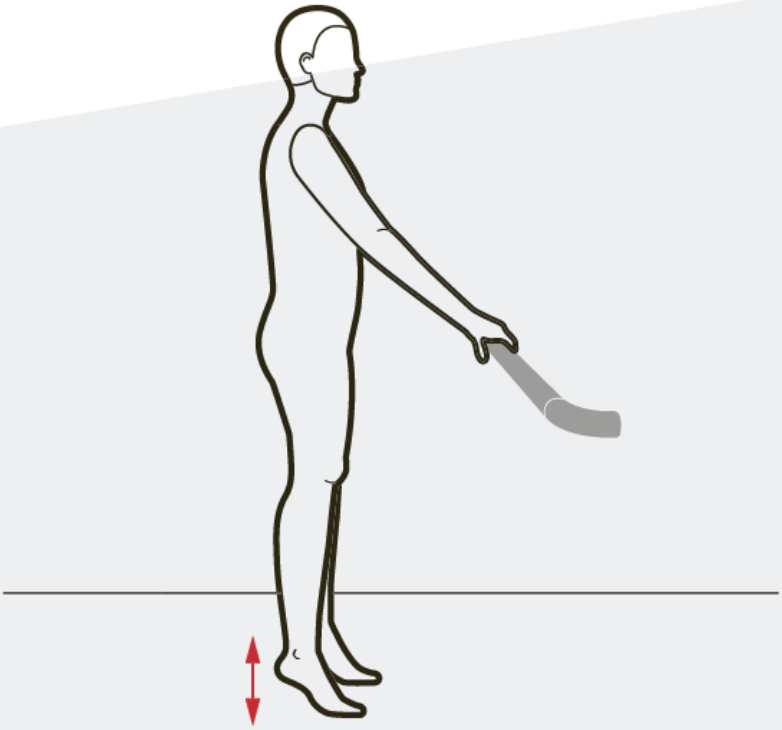
.....

.....

.....

Kräftigung Wadenmuskulatur

Hôpital du Valais
Spital Wallis



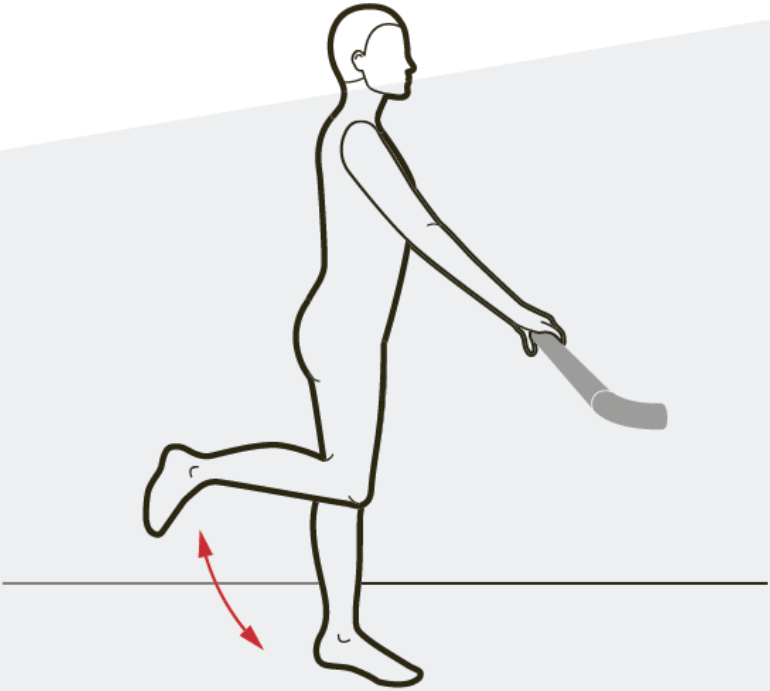
Übung 1 | Zehenstand

Langsam auf die Zehenspitzen und zurück.

10 Wiederholungen

Mobilisation Kniegelenk

Hôpital du Valais
Spital Wallis



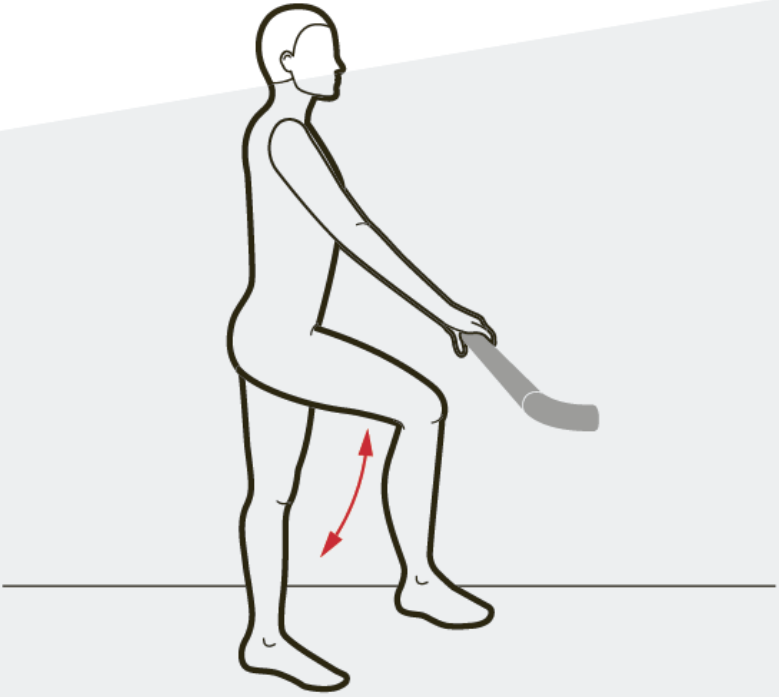
Übung 2 | Beugung Kniegelenk

Beugen und strecken Sie das Knie langsam in Richtung Gesäss und zurück.

Beginnen Sie mit der operierten Seite.
Jede Seite 10 Wiederholungen

Mobilisation/Kräftigung Hüft-/ Kniegelenk

Hôpital du Valais
Spital Wallis



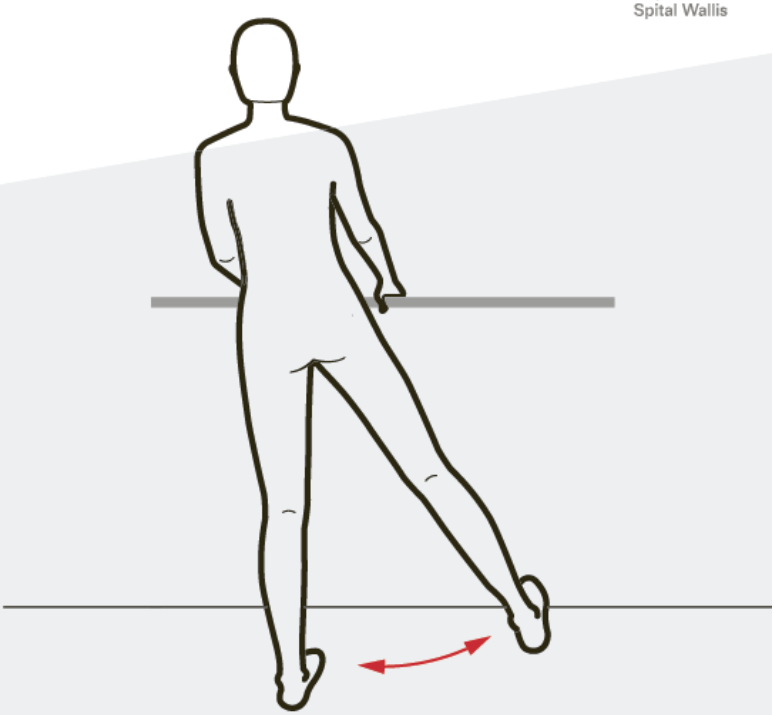
Übung 3 | Beugung Hüftgelenk

Beugen Sie das Hüftgelenk und heben Sie das Knie nach oben an.

Beginnen Sie mit der operierten Seite.
Jede Seite 10 Wiederholungen

Kräftigung Gesässmuskulatur

Hôpital du Valais
Spital Wallis



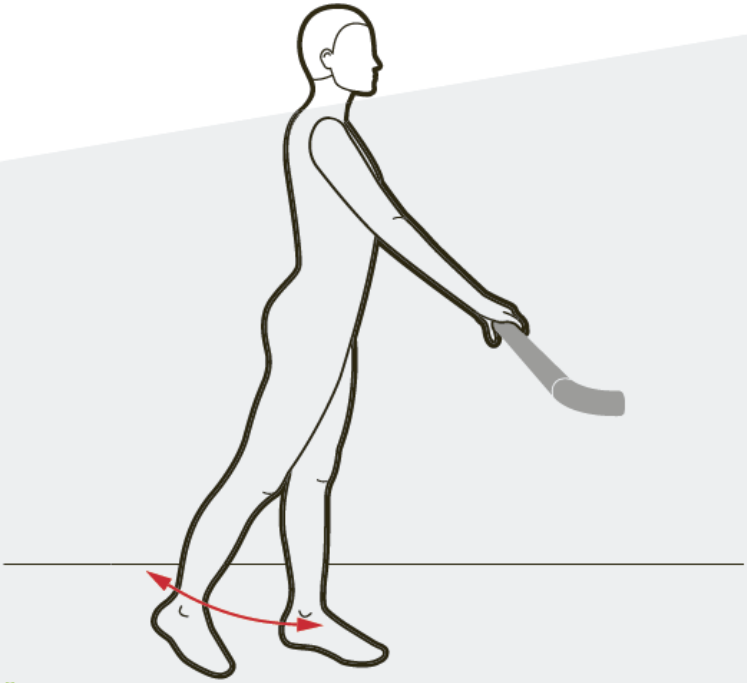
Übung 4 | Abduktion Hüftgelenk

Spreizen Sie das Bein zur Seite ab.
Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade und stabil bleibt und dass die Fussspitze nach vorne zeigt.

Beginnen Sie mit der operierten Seite.
Jede Seite 10 Wiederholungen

Kräftigung Gesässmuskulatur

Hôpital du Valais
Spital Wallis



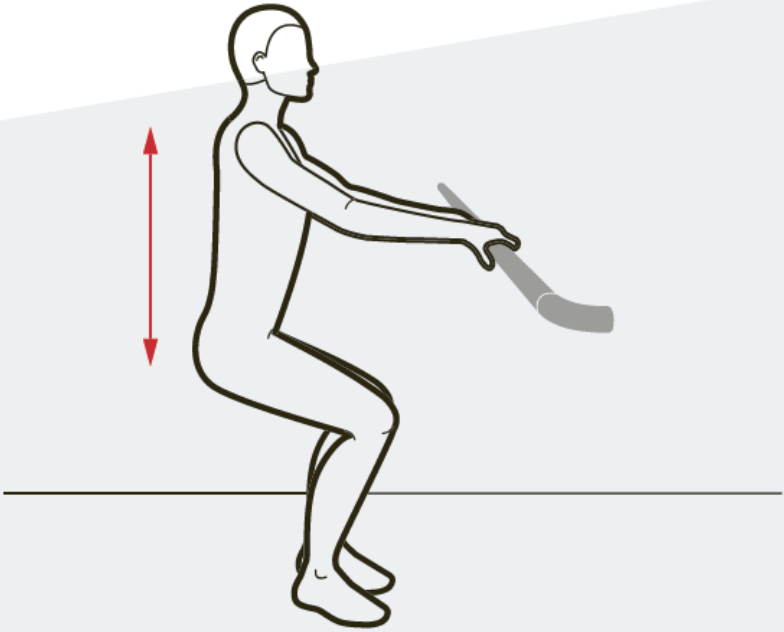
Übung 5 | Streckung Hüftgelenk

Strecken Sie das Bein nach hinten.
Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade und stabil bleibt und dass Sie kein Hohlkreuz machen. Das Gesäss soll angespannt und das Kniegelenk gestreckt sein.

Beginnen Sie mit der operierten Seite.
Jede Seite 10 Wiederholungen

Kräftigung Gesäss-/Beinmuskulatur

Hôpital du Valais
Spital Wallis



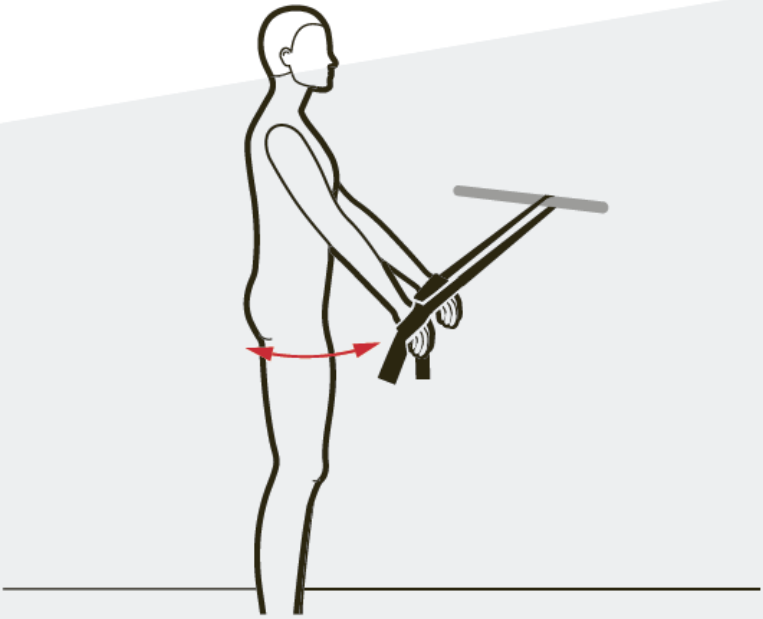
Übung 6 | Squats (Kniebeugen)

Gehen Sie langsam in die Hocke.
Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade und stabil bleibt («Brust raus»). Nutzen Sie den Handlauf nur für die Balance (nicht ziehen) und arbeiten Sie mit den Beinen.

10 Wiederholungen

Rücken
Kräftigung Rückenmuskulatur

Hôpital du Valais
Spital Wallis



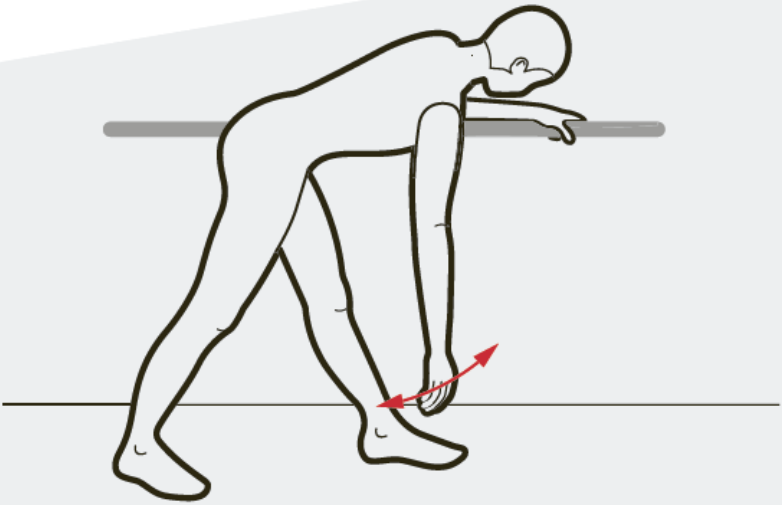
Übung 7 | Theraband®

Stehen Sie aufrecht vor der Sprossenwand und greifen Sie das Theraband® an beiden Enden.
Ziehen Sie nun das Theraband® gleichmässig und mit gestreckten Armen nach hinten/unten.
Achten Sie darauf, dass der Oberkörper stabil und aufgerichtet bleibt.

10 Wiederholungen

Obere Extremität - Mobilisation Schultergelenk

Hôpital du Valais
Spital Wallis



Übung 8 | Pendeln

Stehen Sie seitlich zum Handlauf/Sprossenwand.
Halten Sie sich mit der nicht operierten Seite und neigen Sie den Oberkörper nach vorne.
Lassen Sie nun den operierten Arm sanft pendeln.
Achten Sie darauf, die Übung nur im schmerzfreien Bereich durchzuführen.

3 x 10 Wiederholungen

Spital Wallis
Spital Brig
Überlandstrasse 14
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie
+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch

© Alle Rechte vorbehalten.
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden

Ref. 07/2024 (19) ©Spital Wallis