

Liebe Gäste!

Wir wünschen uns, dass Sie möglichst schnell wieder selbständig Ihr Leben bewältigen können. Damit dies gelingt, brauchen wir Ihre **Mithilfe und Motivation**. Wir haben ein paar Übungen zusammengestellt, die Sie **am besten täglich, eigenständig trainieren** sollten. Je fleißiger Sie üben, umso schneller werden Sie wieder auf den Beinen sein.

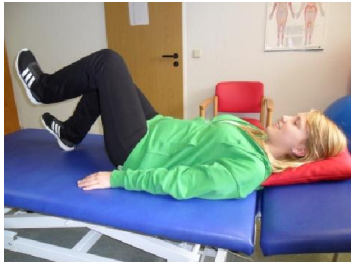
Viel Spaß mit dem **Übungsprogramm, das jeder kann, unser EASY-Programm!**

[illegible]

2) Radfahren in der Luft mit einem Bein



3) Beide Beine aufstellen, auf der Stelle gehen



Im Stehen:

1) Auf die Zehenspitzen hochdrücken im Stand am Tisch/Bett



2) Kleine Kniebeuge am Tisch/Bett



3) Das operierte Bein zur Seite
abspreizen



Im Sitzen:

(aufrechte Körperhaltung, ohne
Stuhllehne)

- 1) Hacke – Spitze, das Bein wird
nach vorne gestreckt und auf die
Verse abgesetzt, dann wird es
nach hinten gezogen und auf die
Zehenspitze abgesetzt.



- 2) Beide Beine werden nach vorne gehoben, dabei sollen die Beine zusammen gehalten werden. Dann langsam runter lassen, aber nicht ganz absetzen und wieder heben.



- 3) Ein Bein wird nach vorne gestreckt und soll dann nach oben gehoben werden.



Sonstiges:

Schwimmbad

Fahrradergometer

