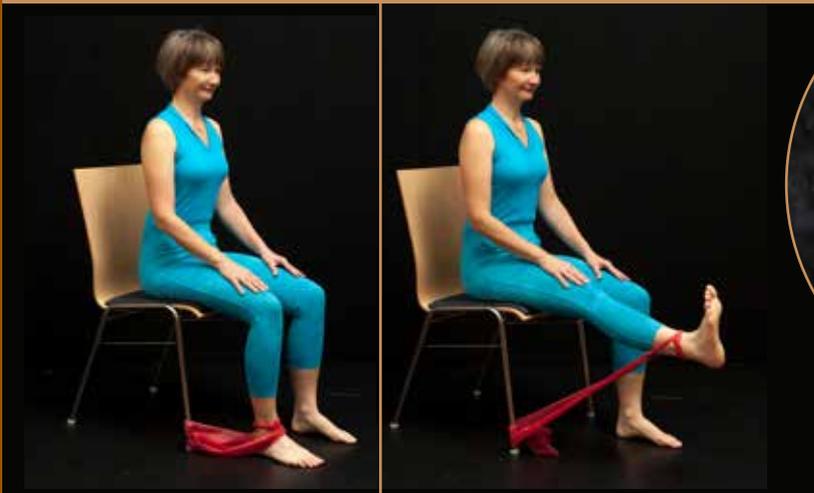


Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

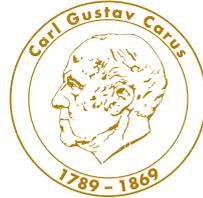
DIE DRESDNER.

Selbstgestaltete Bewegungstherapie

ARTHROSE DES KNIEGELENKES / KÜNSTLICHES KNIEGELENK
AUFBAUPROGRAMM



www.dresdner-ou-schule.de



DRESDNER SCHULE
FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Übungsprogramme der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie bieten Ihnen eine breit gefächerte und abwechslungsreiche Auswahl an Übungen für die selbstgestaltete Bewegungstherapie.

Trainieren Sie regelmäßig, am besten 10–15 min täglich, und wählen Sie dazu aus jeder der 5 Rubriken (außer Körperspannung) zwei Übungen aus. Zur besseren Übersicht sind die einzelnen Rubriken mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



Erwärmung/
Mobilisation



Dehnung



Körperspannung



Kräftigung



Stabilisation

Das Krafttraining wechselt im 6-Wochen-Rhythmus wie folgt:

1. – 6. Woche: **Kraftausdauertraining**, Wiederholung der Übung 15- bis 20-mal mit 2 Sätzen.

7. – 12. Woche: **Kraftaufbautraining**, Wiederholung der Übung 8- bis 12-mal mit 3 Sätzen.
Wichtig ist, dass der Muskel am Ende des dritten Satzes vollständig erschöpft ist.

Die Dehnungsübungen können sowohl vor als auch nach den Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchgeführt werden.

Sie können mit dem Grundprogramm beginnen und, sobald sich Ihr Trainingszustand verbessert hat, zu dem Aufbauprogramm wechseln.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Übungsprogramm!

WICHTIG: Üben Sie nur so intensiv, dass Sie keine Schmerzen in der betroffenen Knieregion auslösen.

TIPP: Auf der Internetseite der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie werden alle Übungen in kurzen Filmen demonstriert und erklärt.

www.dresdner-ou-schule.de

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Fußgelenksarbeit

- Aufrechter Stand auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Wechselseitiges dynamisches Heben der Fersen, wobei die Arme dazu diagonal geschwungen werden.



- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung
beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Kniehebebang

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Gehen Sie am Ort und beugen Sie die Beine wechselseitig in der Hüfte im rechten Winkel an.
- **STEIGERUNG:** Kniehebebang auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke.



- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Anfersen

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme stützen in der Taille ab.
- Gehen Sie am Ort und beugen Sie die Füße wechselseitig so weit wie möglich zum Gesäß an.
- **STEIGERUNG:** Anfersen auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke.



- **WICHTIG:** Der Oberschenkel darf nicht nach vorn ausweichen, kein Hohlkreuz zulassen!

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Seitwärtstipp mit Schwingen der Arme

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Bewegen Sie das rechte Bein zur Seite, Fußspitze kurz absetzen und dabei beide Arme nach links schwingen. Arme und Bein zurück bewegen.
- Seitenwechsel: Den linken Fuß zur Seite setzen und dabei beide Arme nach rechts schwingen.
- Dynamisch zwischen rechter und linker Seite wechseln.



- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Vorwärtstipp mit wechselseitigem Schwingen der Arme

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Bewegen Sie das rechte Bein nach vorn, Fußspitze kurz absetzen und dabei den linken Arm in die Vorhalte heben. Arm und Bein zurück bewegen.
- Seitenwechsel: Den linken Fuß vorsetzen und den rechten Arm in die Vorhalte heben.
- Dynamisch zwischen rechter und linker Seite wechseln.



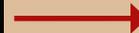
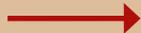
- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Rückwärtstipp und Ellenbogen zurückziehen

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, beide Arme in Vorhalte heben.
 - Bewegen Sie das rechte Bein nach hinten, Fußspitze kurz absetzen und dabei die Ellenbogen angewinkelt neben den Körper ziehen.
 - Arme und Bein zurück bewegen.
 - Seitenwechsel: Den linken Fuß zurücksetzen und dabei die Ellenbogen neben den Körper ziehen.
 - Dynamisch zwischen rechter und linker Seite wechseln.
- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!



Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Tiefe Kniebeuge mit Armhochhalte

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Machen Sie einen weiten Seitschritt mit dem linken Fuß, gehen in die Kniebeuge und bewegen dabei die Arme neben den Kopf. Die Knie strecken, das rechte Bein zur Grundstellung heransetzen und die Arme senken.
- Seitenwechsel: Einen weiten Seitschritt nach rechts, Knie beugen und die Arme neben den Kopf heben. Knie strecken, das linke Bein zur Grundstellung heranziehen und Arme senken.
- Dynamisch zwischen rechter und linker Seite wechseln.



- **WICHTIG:**
Die Knie nicht nach innen drehen und die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung der Oberschenkelinnenseite im Stand

- Weiter Grätschstand, die Fußspitzen zeigen nach vorn.
- Gewichtsverlagerung zur linken Seite, das linke Knie dabei beugen und das rechte Knie strecken.
- Es sollte ein Ziehen der Innenseite des gestreckten rechten Beines zu spüren sein.



- **WICHTIG:**
Das Becken gerade halten und nicht verdrehen. Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Dehnung

Führen Sie die Übung 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung der Oberschenkelvorderseite

- Seitlage, das untere Bein ist gebeugt, das obere Bein liegt gestreckt auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke.
 - Zur Unterstützung der Wirbelsäule ein gefaltetes Handtuch in die Taille legen.
 - Winkeln Sie das obere Bein im Knie an, umfassen Sie den Fuß und ziehen die Ferse in Richtung Gesäß.
 - Es sollte ein Ziehen der Oberschenkelvorderseite zu spüren sein.
 - **TIPP:** Falls Sie Ihren Fuß mit den Händen nicht erreichen, nutzen Sie ein Handtuch als Verlängerung.
- **WICHTIG:**
Der Oberschenkel darf nicht nach vorn oder oben ausweichen.
Kein Hohlkreuz zulassen!



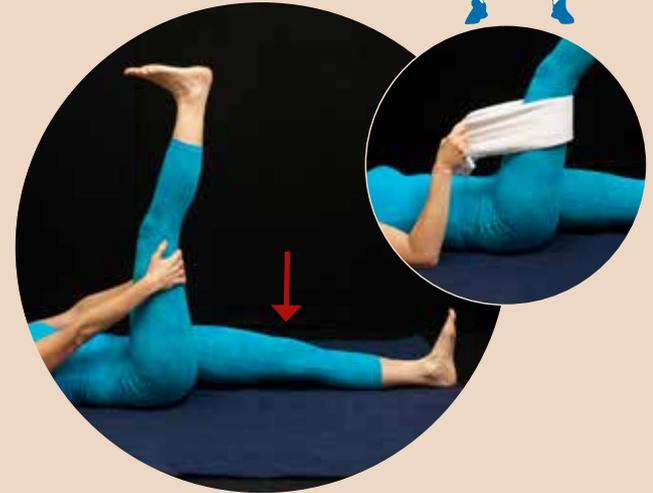
Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus. Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung der Oberschenkelrückseite

- Rückenlage.
- Beugen Sie das rechte Bein an und ziehen Sie den Oberschenkel möglichst nah an den Oberkörper.
- Den Oberschenkel mit den Händen oder einem Handtuch in der Position halten.
- Strecken Sie den rechten Unterschenkel nach oben bis ein Ziehen der Rückseite des Oberschenkels zu spüren ist.
- **TIPP:** Zur Verstärkung des Dehnreizes können Sie den Fuß heranziehen. Dabei darf kein ausstrahlender Schmerz an der Beinrückseite entstehen (Ischiasnerv).



- **WICHTIG:** Das untere Bein bleibt gestreckt am Boden liegen.

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.



Dehnung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- **Rückschritt:** Das linke Bein zurücksetzen, das linke Knie strecken, Ferse in den Boden schieben und Körpergewicht nach vorn verlagern.
- Es sollte ein Ziehen der linken Wade zu spüren sein.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Rückschritt, das Knie des hinteren Beines leicht beugen und Körpergewicht nach vorn verlagern. Es sollte ein Ziehen der Achillessehne zu spüren sein.



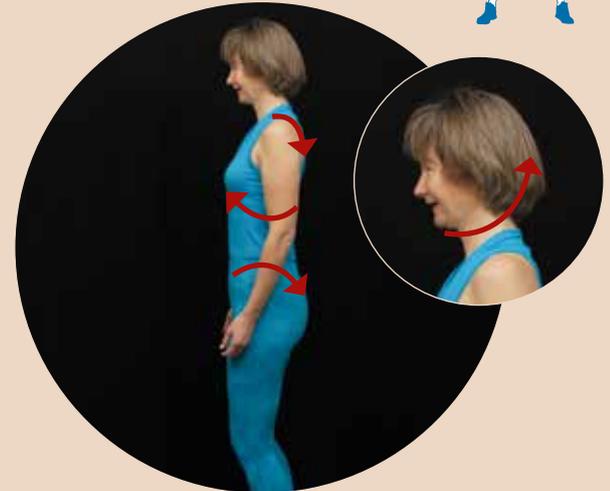
- **WICHTIG:** Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!

Wiederholung der Körperspannung

Die Übung 10 Sekunden lang halten und 5-mal wiederholen.



- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Kniegelenke leicht gebeugt.
- Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen.
- Brustbein heben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Handflächen nach vorn drehen.
- Hinterhaupt strecken, leichtes Doppelkinn einnehmen, Blick geradeaus.



Kräftigung

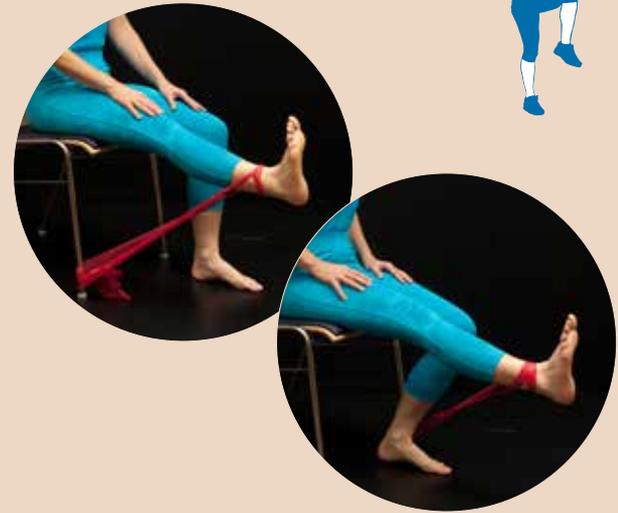
Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen),
anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung des Kniestreckers

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um das Stuhlbein, das andere Ende legen Sie um Ihren rechten Fuß.
- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel der Sitzfläche, die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Aufbau der Körperspannung.
- Das Bein gegen den Widerstand nach vorn ausstrecken, dabei den Fuß hochziehen, langsam wieder zurückführen.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz



- **ÜBUNGSVARIANTE:** Das Band am entgegengesetzten Stuhlbein befestigen, so dass ein diagonaler Zug entsteht.
- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
Die Oberschenkel auf gleicher Höhe halten.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kniebeuge einbeinig

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Das linke Bein nach hinten bewegen und die Fußspitze absetzen.
- Beugen Sie die Knie, schieben das Gesäß nach hinten-unten und neigen den Oberkörper nach vorn.
- Strecken Sie die Knie und kommen in die aufrechte Haltung zurück.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.



● WICHTIG:

Das Gewicht zum größten Teil auf dem vorderen Bein lassen. Die Knie in der aufrechten Haltung nicht ganz durchstrecken.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (10 – 15 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (5 – 8 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Schulterbrücke mit Beinbewegung

- Rückenlage, beide Beine anstellen, die Füße stehen unter den Kniegelenken.
- Aufbau der Körperspannung.
- Heben Sie das Gesäß ab bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie ergeben.
- Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein im rechten Winkel anbeugen, nach vorn strecken und wieder beugen.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
Becken gerade halten, nicht einseitig absinken lassen.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung Oberschenkelrückseite

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um die Stuhllehne, das andere Ende legen Sie um Ihren linken Unterschenkel.
- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Das linke Bein nach vorn an beugen, dann gegen den Widerstand des Bandes nach hinten strecken und die Fußspitze kurz absetzen.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.



- **WICHTIG:**
Halten Sie das Becken gerade, so dass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.
Das Standbein bleibt leicht gebeugt.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung der Oberschenkelinnenseite

- Seitlage, das obere Bein liegt gebeugt auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke. Das untere Bein ist gestreckt, der obere Arm stützt vor der Brust.
- Zur Unterstützung der Wirbelsäule ein gefaltetes Handtuch in die Taille legen.
- Aufbau der Körperspannung.
- Bewegen Sie das untere Bein seitlich auf und ab.

Alle Trainingssätze auf einer Seite absolvieren, dann die Seite wechseln.



● WICHTIG:

Das untere Bein darf nicht nach vorn ausweichen. Es ist nur eine kleine Beinbewegung möglich.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln

- Das Thera-Band® als Schlaufe um Ihre Oberschenkel befestigen.
- Seitlage, die Beine sind gestreckt, der obere Arm stützt vor der Brust.
- Zur Unterstützung der Wirbelsäule ein gefaltetes Handtuch in die Taille legen.
- Aufbau der Körperspannung.
- Bewegen Sie das obere Bein gegen den Widerstand des Bandes seitlich auf und ab, ohne es zwischendurch abzulegen.
- **STEIGERUNG:** Das Band als Schlaufe um Ihre Fußknöchel befestigen.

Alle Trainingssätze auf einer Seite absolvieren, dann die Seite wechseln.

- **WICHTIG:**

Halten Sie das Becken gerade, so dass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.
Die Ferse führt die Beinbewegung an.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining üben (5 mal 4 Schritte zu jeder Seite mit 2 Wiederholungen), anschließend in das Kraftaufbautraining wechseln (3 mal 4 Schritte mit 3 Wiederholungen).



Kräftigung Kniebeuger und kleine Gesäßmuskeln

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit mittig auf dem Thera-Band®
- Nehmen Sie die Enden des Bandes über Kreuz auf und stützen Sie die Hände in der Taille ab.
- Aufbau der Körperspannung.
- **Seitschritt:** Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein, setzen den linken Fuß gegen den Widerstand zur Seite, gehen in eine Kniebeuge, verlagern das Gewicht auf das linke Bein, strecken die Knie und setzen den rechten Fuß zur Grundstellung heran.

Immer 4 Schritte zu einer Seite absolvieren, dann die Seite wechseln.

● WICHTIG:

Das Becken gerade halten und nicht verdrehen! Das Band bleibt bei den Seitschritten immer gut gespannt.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Ballenstand im Seiltänzer

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, die Füße stehen in Schrittstellung auf einer Linie. Zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Begeben Sie sich in den Ballenstand. Rollen Sie dabei die Füße von den Fersen zum Ballen auf, die Knie bleiben leicht gebeugt.
- Beim Absetzen die Füße wieder vom Ballen auf die Fersen abrollen.
- **STEIGERUNG:** Freier Ballenstand – Hände vom Stuhl lösen.

Wechseln Sie die Schrittstellung nach jedem Satz.



- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!
Beide Füße gleichmäßig belasten.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Ballenstand einbeinig

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, das rechte Knie nach hinten abwinkeln.
- Begeben Sie sich in den Ballenstand. Rollen Sie dabei den Fuß von der Ferse zum Ballen auf, das Knie bleibt leicht gebeugt.
- Beim Absetzen den Fuß wieder vom Ballen auf die Ferse abrollen.
- **STEIGERUNG:** Freier Ballenstand – Hände vom Stuhl lösen.



Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen),
anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung des Fußhebers und Kniestreckers

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls oder Hockers.
Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Legen Sie ein zusammengelegtes Handtuch auf Ihren linken Fußrücken.
- Aufbau der Körperspannung.
- Den linken Fuß nach oben ziehen und das Handtuch festklemmen.
- Den Unterschenkel vorstrecken und wieder beugen.
Dabei bleibt das Handtuch festgeklemmt.



Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
Die Oberschenkel auf gleicher Höhe halten.

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2–3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.



Ausfallschritt mit Armvarianten

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, ein Kissen / eine zusammengefaltete Decke liegt vor Ihnen auf dem Boden.
- Aufbau der Körperspannung.
- Setzen Sie den linken Fuß auf das Kissen, verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach vorn auf das linke Bein, die rechte Ferse hebt vom Boden ab.
- Neigen Sie den Oberkörper vor, heben Sie beide Arme in die Vorhalte und legen die Handflächen aneinander.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Während Sie den linken Fuß vorsetzen, den rechten Arm gestreckt neben den Kopf bewegen.

Dynamisch zwischen Ausgangsposition und Ausfallschritt wechseln.

Armvorhalte



Diagonaler Arm



- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!
Ihr Knie sollte nicht über die Fußspitze ragen.

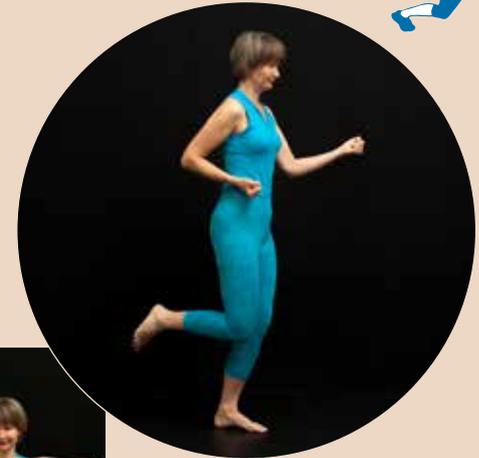
Stabilisation

Führen Sie die Übung wechselseitig 5- bis 8-mal pro Seite für 10 – 15 Sekunden aus.



Einbeinstand mit Armbewegungen

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, das rechte Knie nach hinten abwinkeln.
- Bewahren Sie diese Position und bewegen Sie die Arme wechselseitig und schwungvoll neben dem Körper vor und zurück (wie beim Joggen).
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Die Arme vor dem Körper nach rechts und links bewegen.



Joggen



Scheibenwischer



- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, das Standbein bleibt leicht gebeugt!

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.



Einbeinstand mit Zug nach oben

- Aufrechter Stand, die Mitte des Thera-Bandes® liegt unter dem rechten Fuß, die beiden Enden halten Sie in den Händen.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein, das linke Bein nach hinten bewegen und die Fußspitze aufsetzen.
- Die Arme gegen den Widerstand des Bandes seitlich bis auf Schulterhöhe heben und langsam wieder absenken.
- **STEIGERUNG:** Die Arme gegen den Widerstand seitlich neben den Kopf heben und langsam wieder absenken.

Seithalte

Hochhalte



- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, das Standbein bleibt leicht gebeugt!

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.



Kniehub mit Rückschritt

- Aufrechter Stand, die Mitte des Thera-Bandes® liegt unter dem linken Fuß, die beiden Enden halten Sie in den Händen.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, das rechte Bein nach hinten bewegen und die Fußspitze aufsetzen.
- Die Arme gegen den Widerstand des Bandes in die Seithalte heben.
- Die Arme auf Schulterhöhe in die Vorhalte bewegen und gleichzeitig das rechte Bein in der Hüfte anbeugen. Arme und Bein zurück bewegen.
- Dynamisch zwischen den beiden Positionen wechseln.



● **STEIGERUNG:**

Die Fußspitze hinten nicht absetzen.

● **WICHTIG:**

Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, das Standbein bleibt leicht gebeugt!

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.



Komplexübung im Einbeinstand

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Aufbau der Körperspannung.
- Das rechte Knie anheben und mit beiden Händen berühren.
- Anschließend das rechte Bein nach hinten bewegen, Fußspitze absetzen, den Oberkörper vor neigen und die Arme seitlich neben den Kopf heben.
- Dynamisch zwischen beiden Positionen wechseln.
- **STEIGERUNG:** Beim Anheben des Beines in den Ballenstand gehen.



Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
Die aufrechte Körperhaltung
beibehalten, das Standbein bleibt
leicht gebeugt!

So finden Sie uns



Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie
UniversitätsCentrum für Orthopädie, Unfall- und Plastische
Chirurgie (OUPC), Haus 29, Haus 32

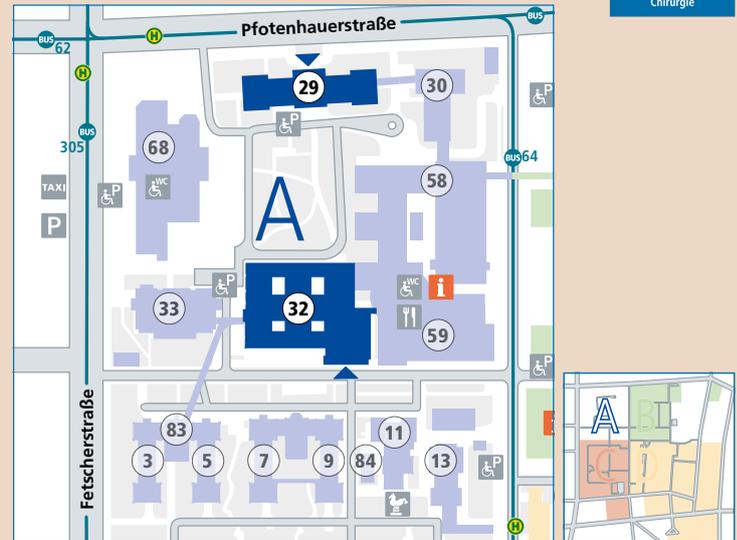
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.dresdner-ou-schule.de

Anfahrt mit dem Pkw:

Das OUPC, Haus 29, ist von der Pfortenhauerstraße zugänglich. An den angrenzenden Straßen können Sie kostenpflichtig parken, unterhalb der Waldschlößchenbrücke gibt es kostenfreie Parkplätze. An der Haupteinfahrt des Uniklinikums (Fiedlerstraße) und auf der Pfortenhauerstraße befinden sich kostenpflichtige Parkhäuser.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie erreichen das OUPC mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 (Haltestelle Augsburger Straße / Universitätsklinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64 (Haltestelle Pfortenhauerstraße).



Ein Gemeinschaftsprojekt
der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie,
der Abteilung Gesundheitssport des Dresdner Sportclubs 1898 e.V.
und der Orthopädie- und Rehathechnik Dresden GmbH.

DRESDNER SCHULE
FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE

