



Physiotherapie

Steiermärkische Krankenanstalten Ges. m. b. H.

Therapeutische Übungen bei Skoliose

Modifiziert nach FBL Klein-Vogelbach

„Das Klötzchen“

AUSGANGSSTELLUNG:

Aufrechter Sitz auf einem Hocker über die Ecke. Die Beine sind leicht gegrätscht, die Füße stehen unter den Knien, die Fußspitzen schauen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel. Das Becken, der Brustkorb und der Kopf sind übereinander eingeordnet wie bei einem Türmchen.

AUSFÜHRUNG:

Schieben Sie den Kopf leicht nach hinten und ziehen Sie Dabei das Kinn ein wenig zur Brust.

DAUER:

Die Spannung ca. 10 Sekunden halten und die Übung etwa 10 mal wiederholen.

„Das Klötzchenspiel“

AUSGANGSSTELLUNG:

Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie vorher beschrieben.

AUSFÜHRUNG:

Das in sich gefestigte Türmchen Ihres Oberkörpers beginnt hin und her zu pendeln, zuerst vor und dann nach hinten. Die Hin- und Herbewegung verläuft in einem für Sie angenehmen Tempo.

DAUER:

2 – 3 Minuten.

„Der klassische Vierfüßler“

AUSGANGSSTELLUNG:

Du kniest und stützt Dich mit den Händen ab. Die Hände stehen genau unter den Schultern, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Knie stehen genau unter den Hüftgelenken. Die Wirbelsäule ist ganz gerade und der Kopf darf nicht hinunterhängen.

AUSFÜHRUNG:

Jetzt drückst Du mit Deinen Händen abwechselnd rechts und links in den Boden hinunter.

Dann machst Du das Gleiche mit den Knien, ohne mit dem Popo zu wackeln.

Und jetzt beides miteinander: rechte Hand und linkes Knie, linke Hand und rechtes Knie, wie ein Perpetuum mobile.

Du trippelst langsamer und bleibst auf der rechten Hand und dem linken Knie stehen. Die linke Hand und das rechte Knie beginnen über dem Boden zu schweben. Mache das rechte Bein ganz lang und hebe es nach oben, dabei schaut die Fußsohle nach innen. Gleichzeitig bewegt sich die schwebende Hand neben die Schulter. Der Kopf darf nicht hinunterhängen.

Fertig ist der Vierfüßler!

Dann kehrt Du wieder mit allen Vieren auf den Boden zurück und das Trippeln kann wieder beginnen.

Anschließend wechselst Du die Seiten - rechte Hand und linkes Bein beginnen zu schweben.

Du solltest jedoch das Schweben der Hand und des Beines öfter durchführen.

DAUER:

Für die Trippelphase sind 120 Trippelschritte pro Minute das Idealtempo.

Die Trippelphase kannst Du 1 – 2 Minuten machen.

Das Bewegungstempo aus der Trippelphase in die Endstellung ist langsam (ca. 5 sek.) und die Endstellung wird einige Zeit gehalten (ca. 3 sek.).

„Der klassische Frosch“

AUSGANGSSTELLUNG:

Lege Dich bequem auf den Rücken. Mach Dich lang – den Bauch – den Nacken – die Beine – die Arme. Die Hände machen Fäuste, die Handrücken schauen zueinander. Die langen Beine berühren sich an der Innenseite, die Füße sind lang wie bei einer Balletteuse.

AUSFÜHRUNG:

Du streckst Dich in die Länge, dann gehen die Fäuste an den Händen auf und bilden weite, flache Fächer. Die Ellbogen ziehen zur Mitte über den Bauchnabel und die Arme bilden eine Vase. Gleichzeitig ziehst Du die Füße hoch und die Knie weichen auseinander, der Fußfächer hebt sich vom Boden und die fest vereinigten Fersen ziehen ungefähr bis zum Bauchnabel. Der Popo schwebt in der Luft und auch der Kopf beginnt zu schweben.

Fertig ist der Frosch! Die Atmung soll trotz der Anstrengung im Bauch ruhig weitergehen.

Jetzt geht es wieder zurück zur Ausgangsstellung. Die Fächer gehen zu, die Arme und Beine werden wieder ganz lang, ebenso wie Dein Bauch und Dein Nacken – Du streckst Dich in die Länge und alles kann wieder von vorne beginnen.

DAUER:

Die Übung soll in einem angenehmen, eher langsamen Tempo durchgeführt werden.

Ca. 10x, Pausen nach Bedarf.

„Der diagonale klassische Frosch“

AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage wie beim „klassischen Frosch“.

AUSFÜHRUNG:

Du bewegst jetzt nur den rechten Arm und das linke Bein wie beim „klassischen Frosch“ zueinander, der linke Arm und das rechte Bein bleiben am Boden liegen. Dann streckst Du den rechten Arm und das linke Bein wieder in die Länge und gehst in die Ausgangsstellung zurück. Anschließend wechselst Du die Seiten, jedoch solltest Du das Zusammenführen des Armes und des Beines häufiger durchführen.

Als Steigerung kannst Du auch eine simultane Gegenbewegung der beiden Diagonalen machen.

DAUER:

Tempo wie beim „klassischen Frosch“