



# Dehnungen untere Extremität

## Übungen zur Dehnung der Muskulatur

---

Der Übungskatalog soll Ihnen eine Unterstützung beim selbständigen Üben zu Hause bieten. Alle Übungen verfolgen das Ziel, die Muskulatur der unteren Extremitäten zu dehnen und dadurch eine optimale Belastung der Gelenke zu erlauben.

Bitte führen Sie die einzelnen Übungen gemäss den Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten aus. Sollten Sie Fragen haben können Sie jederzeit bei uns in der Praxis nachfragen.

**Wichtig:** Die einzelnen Übungen sollten Ihnen bei der Ausführung **keine Schmerzen** bereiten. Treten Schmerzen auf, sollten Sie die Übung nicht durchführen bzw. abbrechen.

### **Worauf Sie bei allen Übungen achten sollten:**

1. Bevor Sie loslegen kontrollieren Sie Ihre Ausgangstellung.
  2. Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam aus – auf keinen Fall ruckartig.
  3. Spannen Sie ihre Bauchmuskulatur bzw. Beckenbodenmuskulatur an.
  4. Halten Sie grundsätzlich jede Übung für ca. 60 Sek. in der Dehnposition und wiederholen Sie diese jeweils etwa 3x, damit der gewünschte Effekt eintreten kann
  5. Machen Sie immer wieder eine Selbstkontrolle: Weichen Sie aus? Ist Ihre Stellung korrekt?
  - 6. Bei Schmerzen oder Unwohlsein die Übung abbrechen!**
  7. Halten Sie sich an die Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten. Bei Unsicherheit bzw. Unklarheiten fragen Sie bei uns in der Praxis nach. Wir helfen Ihnen gerne!
- 

Notizen:

## Übung 1: Hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiokrurale Muskulatur)



### Ausgangsstellung

In Rückenlage das angezogene Bein unterhalb oder oberhalb des Kniegelenks umgreifen, die Schultern zum Boden senken, den Kopf ablegen

### Ausführung

Strecken Sie das zu dehnende Bein mit nicht angezogenem Fuss zur Decke bis eine deutliche Dehnung im hinteren Oberschenkel spürbar wird, dabei wird das andere Bein zum Boden gehalten.

### Bitte beachten Sie

Lassen Sie das nicht zu dehnende Bein den Kontakt zum Boden nicht verlieren!

---

## Übung 2: Vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps)



### Ausgangsstellung

Seitenlage mit nach vorn gelagerten Beinen, Kopf abgelegt

### Ausführung

Umgreifen Sie das zuoberst liegende Bein oberhalb des Fussgelenks und ziehen das maximal gebeugte Bein gerade nach hinten bis eine deutliche Dehnung im vorderen Oberschenkel zu spüren ist.

### Bitte beachten Sie

Lagern Sie das nicht zu dehnende Bein so weit wie möglich nach vorne!

---

## Übung 3: Piriformis (Gesässmuskulatur)



### Ausgangsstellung

Rückenlage mit beiden Beinen aufgestellt, legen Sie das zu dehnende Bein auf das andere Bein (knapp oberhalb des Fusses)

### Ausführung

Umfassen Sie das nicht zu dehnende Bein hinterm Oberschenkel und ziehen so das darüber liegende Bein nah zum Oberkörper heran bis eine Dehnung im Gesäss spürbar wird.



---

## Übung 4: Psoas (Hüftbeuger)



### Ausgangsstellung

Stützen Sie sich auf beide Knie und stellen das nicht zu dehnende Bein in 90 Grad nach



### Ausführung



vorne. Stützen Sie sich auf das aufgestellte Bein, halten Sie das Becken leicht nach hinten gekippt und den Bauch angespannt.

Schieben Sie aus der Ausgangstellung heraus das vordere Kniegelenk und den aufrechten Körper nach vorne.

**Bitte beachten Sie**

Halten Sie den Bauch angespannt und das Becken nach hinten gekippt!

## Übung 5: Wade 1 (Gastrocnemius)



**Ausgangsstellung**

Stand zur Wand, stützen Sie das nicht zu dehnende Bein mit Knie und Fussspitze sowie mit den Händen gegen die Wand

**Ausführung**

Stellen Sie das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten und ziehen Sie dann die Ferse nach hinten und in Richtung Boden bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren (ggf. vergrössern oder verkleinern sie den Ausfallschritt).

**Bitte beachten Sie**

Halten sie die Bauchspannung und vermeiden Sie ein „hohles Kreuz“!

## Übung 6: Wade 2 (Soleus)



### **Ausgangsstellung**

Stand zur Wand, stützen Sie das nicht zu dehnende Bein mit Knie und Fussspitze sowie mit den Händen gegen die Wand

### **Ausführung**

Stellen Sie das zu dehnende Bein nach hinten, halten Sie die Ferse nach hinten und in Richtung Boden und beugen das Knie bis eine Dehnung in der Wade spürbar wird (ggf. vergrössern oder verkleinern sie den Ausfallschritt).