

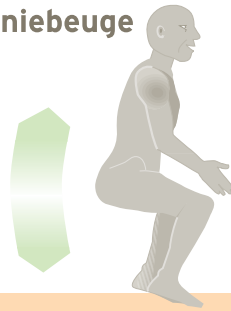
# Hausübungsprogramm

▶ Alle Hausübungen als Video (> Nr.) abrufbar  
▶ [www.physiotherapie-henatsch.de](http://www.physiotherapie-henatsch.de)

## Kraftübungen für einen belastbaren Körper

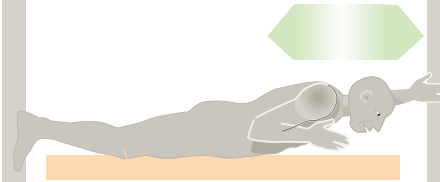
▶ 2 x pro Woche

### 1 Kniebeuge



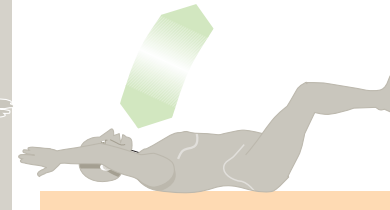
3 x 50 Wiederholungen  
rückengerechtes Heben

### 2 In Bauchlage, Arme im Wechsel strecken



3 x 100 Wiederholungen  
Stabilisation des Rückens

### 3 Rumpfheben aus der Rückenlage



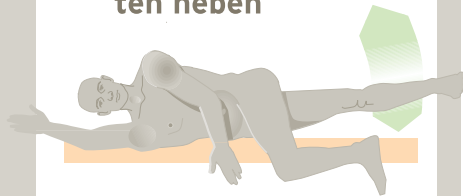
3 x 100 Wiederholungen  
Stabilisation der Hals- und Lendenwirbelsäule

### 4 Seitenlage, oberes Bein nach oben hinten heben



3 x 30 Wiederholungen  
Stabilisation seitlicher Rücken- und Beckenraum

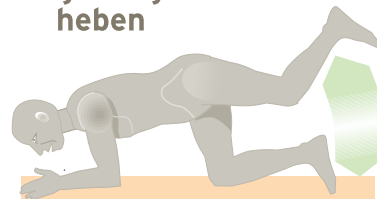
### 5 Seitenlage, unteres Bein nach oben hinten heben



3 x 30 Wiederholungen

Stabilisation seitlicher Rücken- und Beckenraum

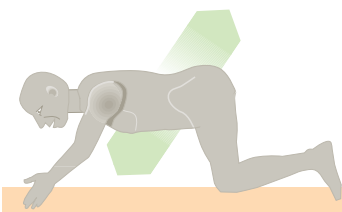
### 6 Unterarmstütz, Bein gebeugt nach oben heben



3 x 50 Wiederholungen

Stabilisation des Rückens, Gesäßkräftigung

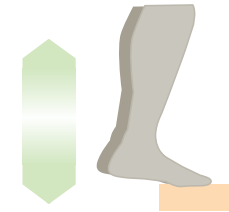
### 7 verkürzte Liegestütze



3 x 30 Wiederholungen

Stabilisation des gesamten Körpers

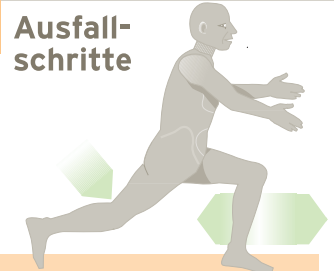
### 8 Zehenstand



3 x 50 Wiederholungen

Stabilisation Rücken über hintere Muskelkette.

### 9 Ausfallschritte



3 x 30 Wiederholungen

Stabilisation des Rückens, Aktivierung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

## Mobilisationsübungen

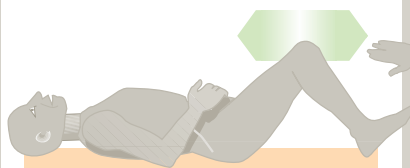
Reizausübung für die Beseitigung verkürzter Strukturen

▶ täglich

Erhaltung der Beweglichkeit

▶ 2 x pro Woche

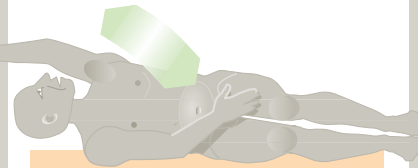
### 10 Rückenlage, Beine anstellen, Hände fixieren den Darm, Beine austrecken



bis „Ziehen“ spürbar

Mobilisation des Darmes

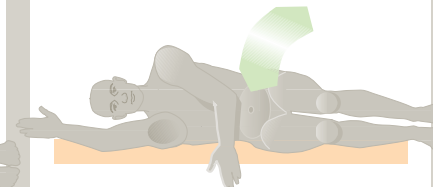
### 11 Seitenlage, Beine anwinkeln und festhalten, Oberkörper zur Seite drehen



15 Wiederholungen

Mobilisation Brustwirbelsäule durch Drehung

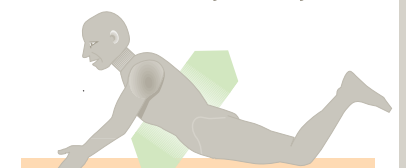
### 12 Seitenlage, Beine leicht anwinkeln und Becken bewegen



3 x 15 Wiederholungen

Mobilisation/Schmerzlinderung Lendenwirbelsäule

### 13 untere Lendenwirbelsäule durch Oberkörperaufrichtung in Streckung bringen



3 x 15 Wiederholungen

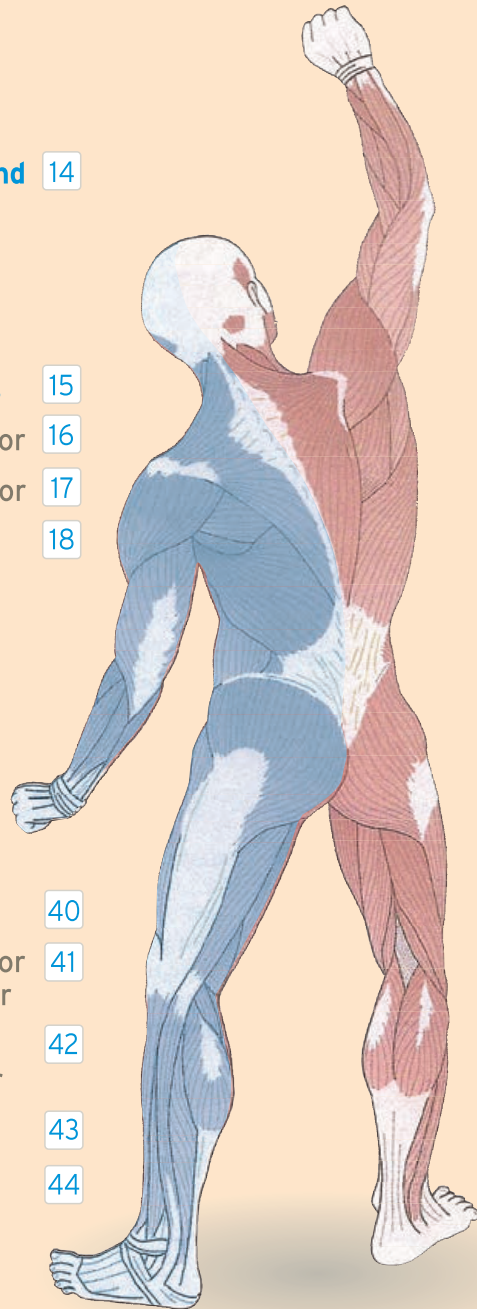
Mobilisation/Schmerzlinderung Lendenwirbelsäule

## Nervenmobilisation

**Rückenmarks- und  
Gehirnhäute** 14  
Dura

**Plexus cervicalis** 15  
N. occipitalis major 16  
N. occipitalis minor 17  
N. phrenicus 18

**Plexus sacralis** 40  
N. gluteus superior 41  
N. gluteus inferior  
N. cutaneus femoris posterior 42  
N. ischiadicus 43  
N. pudendus 44



## Muskeldehnung

- 45 M. trapezius
- 46 M. levator scapulae
- 47 M. triceps brachii
- 48 Finger- und Handextensoren
- 49 M. infraspinatus  
M. teres minor
- 50 M. teres major
- 51 M. subscapularis
- 52 M. quadratus lumborum
- 53 M. gluteus maximus
- 54 M. piriformis
- 55 Mm. ischio-cruales
- 56 M. triceps surae

## Nervenmobilisation

**Plexus brachialis** 19

**Pars supraclavicularis**  
N. dorsalis scapulae 20  
N. subclavius 21  
N. suprascapularis 22  
Nn. pectorales mediales + laterales 23  
N. subscapularis 24  
N. thoracicus longus 25  
N. thoracodorsalis 26

**Pars infraclavicularis**  
N. axillares 27  
N. musculocutaneus 28  
N. medianus 29  
N. radialis 30  
N. ulnaris 31  
N. cutaneus brachii medialis 32

N. cutaneus antebrachii medialis 33

**Vegetatives NS** 34  
Primäres, Sekundäres und Tertiäres Zentrum

**Plexus lumbalis** 35  
N. subcostales 36  
N. cutaneus femoris lateralis 37  
N. femoralis 38  
N. obturatorius 39

## Muskeldehnung

- 57 M. masseter
- 58 Supra- und infrahyoidale Muskulatur
- 59 M. sternocleidomastoideus
- 60 Mm. pectorales
- 61 M. biceps brachii
- 62 Finger- und Handflexoren
- 63 M. iliopsoas
- 64 Mm. adductores
- 65 M. rectus femoris
- 66 M. tibialis anterior
- 67 M. extensor digitorum longus  
M. extensor hallucis longus

