

Angepasstes Bewegen

Viele Schmerzen und andere Beschwerden lassen sich positiv beeinflussen, wenn mit der richtigen Dosierung und Ausführung bewegt wird. Trotz Schmerzen sind ernsthafte Erkrankungen oder Schädigungen in unserem Körper selten. Ihr Team des **Physiowerks** kann mit Ihnen zusammen hierzu eine Einschätzung geben. Gemeinsam entscheiden wir, ob eine weitere medizinische Klärung erforderlich ist.

„Angepasstes Bewegen, weniger Stress und genügend Regeneration/Schlaf beeinflussen Ihre Schmerzbeschwerden positiv.“

Funktionelle Übungen als angepasstes Bewegen

Angepasstes Bewegen findet mit den funktionellen Übungen statt. Sie erarbeiten sich diese Übungen zusammen mit Ihrem Therapeuten. Leichte Aktivität als angepasstes Bewegen. Es ist bekannt, dass 30 Minuten leichtes Bewegen (Spazierengehen, langsames Fahrradfahren) einen sehr guten Effekt auf Ihre Schmerzen haben kann. Welche Aktivitäten hier für Sie geeignet sind, können Sie mit uns besprechen.

Sie werden Experte für Ihren Körper, dieser Flyer verdeutlicht Ihnen ihre Möglichkeiten Ihren Gesundheitssituation selbst positiv zu beeinflussen. Ihr Team des **Physiowerks** steht Ihnen hierbei zur Seite, gibt Tipps und kann mit gezielten Handgriffen Voraussetzungen für ein angepasstes Bewegen schaffen. Wir erarbeitet mit Ihnen einen realistischen Plan aus, dieses angepasste Bewegen im Alltag umzusetzen.

❑ IFAMT 1a: Das Morgenritual
❑ IFAMT 1b: Morgenritual (Für jüngere Patienten bis 50 Jahre)
❑ IFAMT 2a: Squatübung in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung
❑ IFAMT 2b: Squatübung in Kombination mit Deviationsbewegung
❑ IFAMT 3: Schrittstellung in Kombination mit Deviationsbewegung
❑ IFAMT 4: Schrittstellung in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung
❑ IFAMT 5: Entspannungs- und Konzentrationsübung in Rückenlage (Benson Respons)
❑ IFAMT 6: Reset-Übung im Stehen (Konzentrations- und Gleichgewichtsübung)
❑ IFAMT 7: Stretch und Slide für durales Gewebe (unbelastet)
❑ IFAMT 8a: ‚Banane‘ Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebssysteme lateral mit und ohne XCO-Trainer
❑ IFAMT 8b: Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebsysteme dorsal mit XCO-Trainer
❑ IFAMT 8c: Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebsysteme ventral mit XCO-Trainer
❑ IFAMT 8d: NEU! Bilaterale Anteflexionsstretchübung an der Wand mit Handtuch
❑ IFAMT 9: Bauchmuskelübung mit Betonung der geraden Bauchmuskeln
❑ IFAMT 10: Bauchmuskelübung mit Betonung der schrägen Bauchmuskeln
❑ IFAMT 11: Dynamische Bauchmuskelübung mit Betonung der schrägen Bauchmuskeln
❑ IFAMT 11a: Reihe von 7 dynamischen Bauchmuskelübungen
❑ IFAMT 12: Extensionsübung mit Flaschenzug – Betonung der BWS „Kühe melken“
❑ IFAMT 13: Extensionsübung mit leichter Distraction – Betonung der LWS
❑ IFAMT 14: Dynamische Stretchübung – Rumpfrotation mit XCO-Trainer
❑ IFAMT 15: Dynamische Stretchübung mit Bouncing – Betonung der LWS
❑ IFAMT 16: Funktionelle Übung für WS, Becken und Hüften in 4-Füßlerstellung
❑ IFAMT 16a: Streckübung in 4-Füßlerstellung
❑ IFAMT 16b: NEU! ‚catpaws‘ (in 4-Füßlerstellung)
❑ IFAMT 16c: NEU! Wedelübung (in 4-Füßlerstellung)
❑ IFAMT 16d: NEU! Horizontale Abduktionsschwung (in 4-Füßlerstellung)
❑ IFAMT 16e: NEU! Horizontale Abduktionsschwung (aus geknietem Liegestütz)
❑ IFAMT 16f: NEU! Horizontale Abduktionsschwung (aus Liegestütz)
❑ IFAMT 17: Funktionelle Übung für WS und Schultergürtel in 4-Füßlerstellung
❑ IFAMT 17a: NEU! ‚Staubsaugerübung‘ mit 2 Betonungen
❑ IFAMT 17b: NEU! ‚Bananenübung‘ in Rutschstellung
❑ IFAMT 18: Extensionsübung der LWS in Bauchlage
❑ IFAMT 19: Dynamische Stretchübung – „Die Mühle“
❑ IFAMT 20: Skapulothorakale Bewegung im Stehen (geschlossene Kette)
❑ IFAMT 21: Skapulothorakale Bewegung in 4-Füßlerstellung

❑ IFAMT 22: Anleitungsfilm zur Herstellung des Flaschenzugsystems
❑ IFAMT 23: Fazilitation der Anteflexion und Elevation mit Flaschenzug im Sitzen
❑ IFAMT 23a: NEU! Flaschenzugübung – horizontale Abduktion im Sitzen
❑ IFAMT 23b: NEU! Flaschenzugübung – Anteflexion, Skaption und Abduktion im Sitzen
❑ IFAMT 23c: NEU! Flaschenzugübung Skapulothorakale-Ruderübung im Stehen
❑ IFAMT 23d: NEU! Flaschenzugübung im Stehen
❑ IFAMT 24: Zirkumduktionsbewegung mit Flaschenzug im Sitzen
❑ IFAMT 25: Deviationsbewegung mit Flaschenzug im Sitzen
❑ IFAMT 26: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt ZTÜ
❑ IFAMT 27: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. radialis
❑ IFAMT 28: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. medianus
❑ IFAMT 29: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. ulnaris
❑ IFAMT 30: Zirkumduktionsbewegung – Basisbewegung – Phase 1-5
❑ IFAMT 30a: Zirkumduktionsbewegung (update)
❑ IFAMT 30b: NEU! Zirkumduktionsbewegung mit Gewichten
❑ IFAMT 30c: NEU! Zirkumduktionsbewegung mit Gewichten in Rückenlage
❑ IFAMT 31: Zirkumduktionsbewegung – einschleifen der verschiedenen Phasen
❑ IFAMT 32: Deviationsbewegung – Basisbewegung – Phase 1-5
❑ IFAMT 32a: Deviationsübung (update)
❑ IFAMT 32b: NEU! Deviationsbewegung mit Gewichten
❑ IFAMT 33: Deviationsbewegung – Einschleifen der verschiedenen Phasen
❑ IFAMT 34: Innen- und Außenrotationsübung
❑ IFAMT 34a: Innen- und Außenrotationsübung (update)
❑ IFAMT 34b: NEU! Innen- und Außenrotationsübung mit Gewichten
❑ IFAMT 35: Zirkumduktions-/ Deviationsbewegung - Einschleifen der verschiedenen Phasen mit XCO
❑ IFAMT 36: Qualitatives Lauftraining (Tripping)
❑ IFAMT 37: Dynamische Dehnübung – Reifenübung für Rumpf und Hüften
❑ IFAMT 38: Aufbau der Schlittschuhübung
❑ IFAMT 39: Schlittschuhübung
❑ IFAMT 39a: Superman-Übung
❑ IFAMT 39b: NEU! Balanceübung auf 1 Bein (Füße waschen unter der Dusche)
❑ IFAMT 40: Squatübung - Basisbewegung
❑ IFAMT 41: Dynamische Dehnübung für die ventralen Hüftbeuger (iliopsoas)
❑ IFAMT 41a: Schrittstellung Übung am Tisch (Lunge-Übung)
❑ IFAMT 41b: NEU! 30 Sekundenstretch – dorsale Bindegewebsplatten
❑ IFAMT 41c: NEU! ‚Scharübung‘ – ventrale Bindegewebsplatten Hüfte und Knie
❑ IFAMT 41d: NEU! Exzentrisches Dehnen der Patellasehne und M. rectus femoris in Bauchlage

❑ IFAMT 42: Tripping mit Unterstützung – vertikal und horizontal; Kreiselübung (OSG)
❑ IFAMT 42a: NEU! ‚Treppenstufenübung‘ bei niedriger Reaktivität – Exzentrische Wadenmuskelübung
❑ IFAMT 42b: NEU! ‚Treppenstufenübung‘ bei hoher Reaktivität – Exzentrische Wadenmuskelübung
❑ IFAMT 43: Bordsteinübung
❑ IFAMT 44: Schwung-Pendel-Übung für die Arme und den Schultergürtel (mit Bouncing)
❑ IFAMT 44a: NEU! Pendelübung in Stand
❑ IFAMT 44b: NEU! Beug-Streck-Pro-Supinationsbewegung mit Gewichten in Stand
❑ IFAMT 45: Hüftwiegeübung
❑ IFAMT 46: Hüftdehnung
❑ IFAMT 47: Liegestütze im Stehen
❑ IFAMT 48: Exzentrische Supraspinatusübung
❑ IFAMT 48a: Exzentrische Supraspinatusübung in Seitenlage
❑ IFAMT 48b: Exzentrische Supraspinatusübung in Rückenlage
❑ IFAMT 48c: Exzentrische Supraspinatusübung in 45°
❑ IFAMT 48d: NEU! Anteflexionsübung (zentriert) ohne und mit Gewicht in Rückenlage
❑ IFAMT 48e: NEU! Horizontale Abduktionsübung (zentriert) ohne und mit Gewicht in Rückenlage
❑ IFAMT 49: Exzentrische Supraspinatusübung (mit Gewicht)
❑ IFAMT 50: Exzentrische Innenrotationsübung (Subscapularis)
❑ IFAMT 51: Exzentrische Außenrotationsübung (Infraspinatus/ teres minor)
❑ IFAMT 52: Phase 1 und 2 der Zirkumduktionsbewegung mit Elastik einschleifen
❑ IFAMT 52a: Reduktionsübung mit elastischem Band
❑ IFAMT 53: unilaterale CPP-Übung mit Elastik
❑ IFAMT 54: bilaterale CPP-Übung mit Elastik
❑ IFAMT 55: Ruderübung (Extension-Flexion BWS mit Pro- und Retraktion des Schultergürtels)
❑ IFAMT 56: Dehnen und Verschieben von Bindegewebsplatten, die im Verlauf des N. medianus liegen
❑ IFAMT 56a: Konzept der Bindegewebsplatten (N. medianus)
❑ IFAMT 56b: NEU! Beugen und Strecken Ellenbogen, Pro- und Supination der Unterarme
❑ IFAMT 56c: NEU! ‚Pitcherstretch‘ – exzentrisches Strecken der langen Bindegewebsplatten (N. medianus)
❑ IFAMT 57: Dehnen und Verschieben von Bindegewebsplatten, die im Verlauf des N. radialis liegen
❑ IFAMT 57a: Konzept der Bindegewebsplatten (N. radialis)
❑ IFAMT 58: Dehnen und Verschieben von Bindegewebsplatten, die im Verlauf des N. ulnaris liegen
❑ IFAMT 58a: Konzept der Bindegewebsplatten (N. ulnaris)
❑ IFAMT 59: Sleeper Stretch
❑ IFAMT 60: Schritte auf der Stelle – 3 Punktgang
❑ IFAMT 61: Gangschule – 3 Punktgang
❑ IFAMT 62: Gangschule – Kreuzgang
❑ IFAMT 63: Gangschule – Treppe hinauf
❑ IFAMT 64: Gangschule – Treppe herab

❑ IFAMT 64a: Gangschule – Dreipunktgang – draußen
❑ IFAMT 65: Core stability Übung – 10x dynamische Squats
❑ IFAMT 66: isometrische Quadricepsübung
❑ IFAMT 67: Ruhemoment während eines Graded Activity Programm – Baumeln
❑ IFAMT 68: Rumpf- und Schulterstabilität – side bridge
❑ IFAMT 69: Rumpf- und Schulterstabilität – Squats in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung Phase 1-2
❑ IFAMT 70: IC-Muskeln exzentrische Übung (Hamstring-Curl)



www.funktionelle-uebungen.de

Meine Notizen:

Nr.
Wiederholung

Nr.
Wiederholung

Nr.
Wiederholung

Nr.
Wiederholung