

Bewegungsübungen für Patienten mit Beinlymphödem

Erwärmung der Muskulatur

- Laufen am Ort, dabei die Geschwindigkeit verändern.
- Während des Laufens auf der Stelle, die Knie immer höher heben.

Die tiefe Bauchatmung

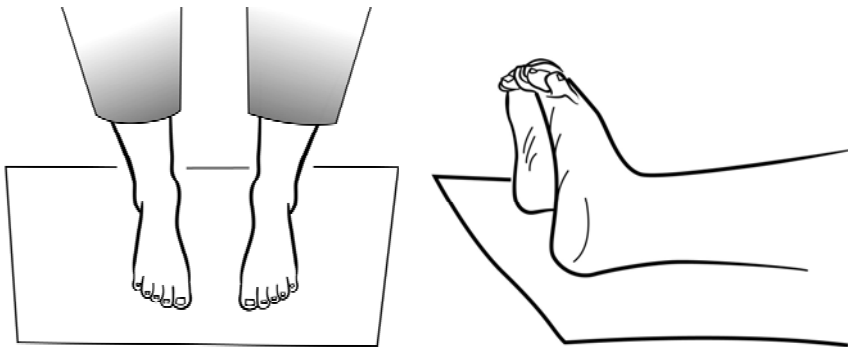
- Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf, legen die Hände flach auf den Bauch und atmen tief und ruhig in den Bauch hinein
- Ca. 2 Minuten.

Folgende Übungen werden empfohlen:

- Entstauungsübung (Zehen und Füße)
- Kombinierte Bewegungen in Hüft und Kniegelenk
- Entstauungsübungen bei einem Beinlymphödem II (Bein und Hüfte)

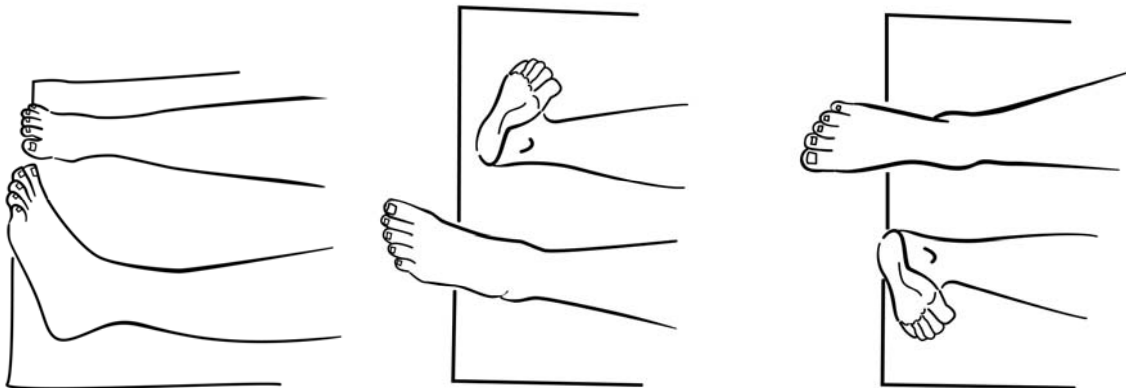
Entstauungsübung

Übung 1



Zehen krümmen und strecken

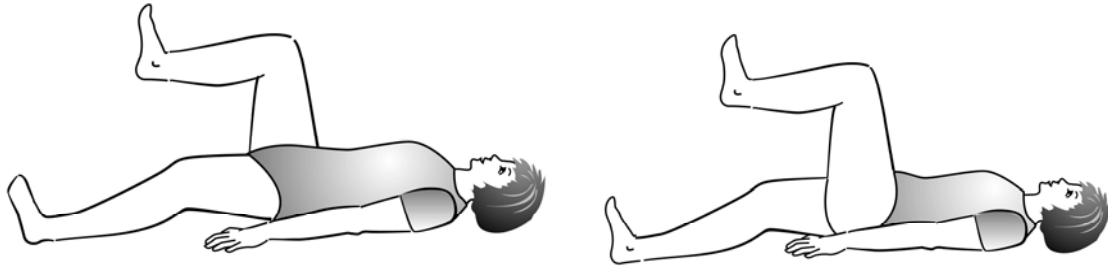
Übung 2



Füße in beide Richtungen kreisen, hochziehen und strecken.

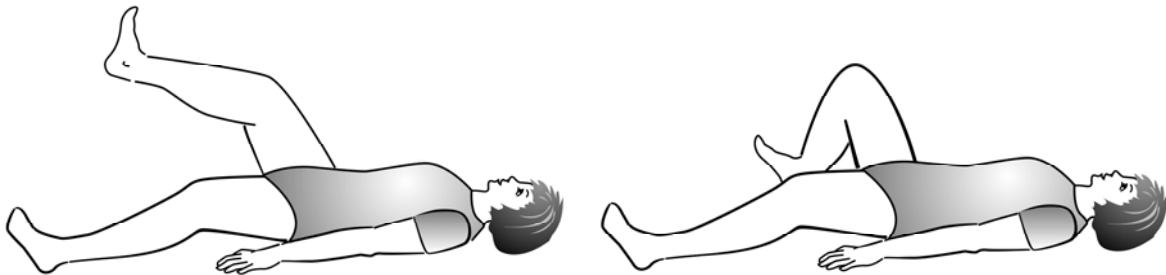
Kombinierte Bewegungen in Hüft und Kniegelenk

Übung 1



Beine wechselweise in Hüft- und Kniegelenk beugen und strecken

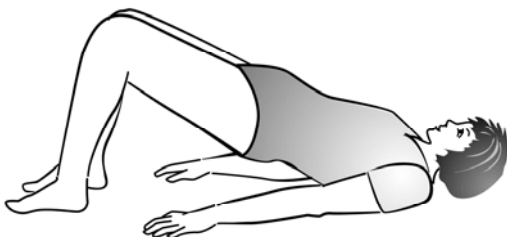
Übung 2



Ein Bein macht die Bewegung des Fahrradfahrens. Danach das andere Bein.
Steigerung: Dabei den Kopf anheben und ein Doppelkinn halten.
Achten Sie darauf, während den Übungen immer weiterzuatmen!

Entstauungsübungen bei einem Beinlymphödem II

Übung 1



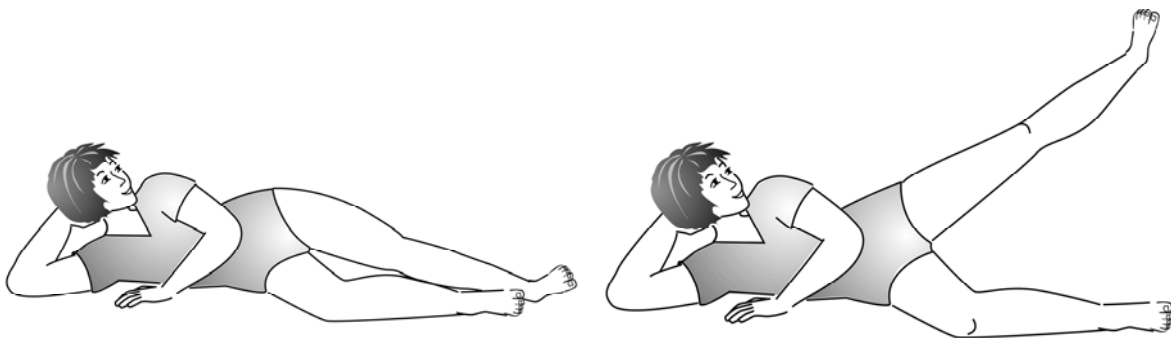
Das Gesäß kräftig anspannen und anheben.

Übung 2



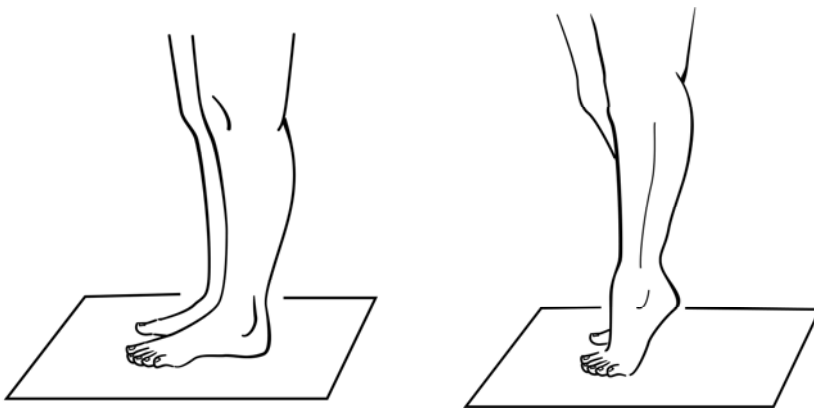
Im Vierfüßlerstand, die Hände sind senkrecht unter den Schultern, die Knie sind senkrecht unter den Hüften. Die Beine im Wechsel bis an den Bauch anbeugen und nach hinten strecken.

Übung 3



Sie liegen auf einer Seite, das untere Bein ist leicht gebeugt. Den Fuß des oberen Beines hochziehen, das Knie durchstrecken und das gestreckte Bein Richtung Decke anheben.

Übung 4



Stehen Sie wieder auf. Stellen Sie sich auf die Zehen, eventuell mit den Fingerspitzen festhalten. Steigerung: Verharren Sie mit gebeugten Knien im Zehenstand (ca. 10 Sek.) Wiederholen Sie die Übungen 5 – 10 Mal.

Laufen Sie noch 2 Minuten auf der Stelle und atmen Sie tief durch.