ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

# Funktionelle Therapie Trainingsübungen

## mit und ohne Prothese der unteren Extremität

Die nachstehenden Links führen Dich zu einer Video-Playlist für Übungen für Menschen mit fehlenden unteren Gliedmaßen. Die Übungen reichen von einfachen bis hin zu fortgeschrittenen Übungen sowie Übungen ohne Prothese bis hin zu funktionellen Aktivitäten mit Prothese.

Diese Übungen sollen Dir helfen, Muskelkraft, Gleichgewicht und Selbstvertrauen im Alltag zu entwickeln, unabhängig von Deinem Mobilitätsgrad.

Die Videos sollen die Beratung und das Training mit Deiner Therapeutin oder Deinem Therapeuten und/oder Techniker:in unterstützen. Kläre daher immer mit ihnen, welche Übungen mit Deiner Prothese möglich sind. Wie bei jeder Übung solltest Du sofort aufhören, wenn Du Dich unwohl fühlst oder Schmerzen oder körperliche Beschwerden hast, und/oder eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

**Sieh Dir die Videos an, die für Dich relevant sind, und probiere sie selbst aus!**
Gehe zu der Video-Playlist unter **www.youtube.com/user/OssurAcademy/playlists** oder scanne den **QR Code**.

**1** Wähle Deine Amputationshöhe

**2** Wähle aus, ob Du die Übungen mit oder ohne Prothese machst

**3** Wähle zwischen Basic oder fortgeschrittenen Übungen

| Transtibial | | Transfemoral | |
|---|---|---|---|
| Ohne Prothese | Mit Prothese | Ohne Prothese | Mit Prothese |
| Basic | Basic | Basic | Basic |
| Fortgeschritten | Fortgeschritten | Fortgeschritten | Fortgeschritten |

### Zusätzliche Trainingsvideos für funktionelle Aktivitäten

| Treppen | Fahrrad | Rampen |
|---|---|---|

*Transfemorale Übungen können für Personen geeignet sein, deren Gliedmaßen durch eine Knieexartikulation fehlen.

### Zusätzliche Trainingsvideos

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du alle Übungen in den Playlists beherrschst und eine Abwechslung oder eine zusätzliche Herausforderung suchst, kannst Du einen unserer aufgezeichneten virtuellen Kurse ausprobieren.

| Taekwondo | Tabata | Mobility Clinic | CAF flexibility |
|---|---|---|---|

## Trainingsprogramm

Ein Trainingsplan kann helfen, Deine Fitness sowie Dein Selbstvertrauen beim Gehen mit einer Prothese aufzubauen. Idealerweise sollten die Übungen täglich durchgeführt werden. Versuche, eine Routine zu entwickeln, wann Du sie durchführst. Diese Übungen sind vor allem in der Anfangsphase Deiner Rehabilitation wichtig: nach einer Amputation, bei der Vorbereitung auf die Prothese und beim Erlernen des Umgangs mit ihr. Sie sind aber ebenso wichtig für die späteren Phasen, wenn Du z.B. aus der Reha entlassen wirst. Oft entwickeln sich dann schlechte Gehgewohnheiten, und die Muskeln geraten ins Ungleichgewicht, weil die Menschen ihre Übungen nicht mehr machen. Um im täglichen Leben weiterhin ohne übermäßige Ermüdung zurechtzukommen und die Gesundheitsrisiken zu verringern, sind regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung wichtig.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene 150 Minuten lang eine körperliche Ausdaueraktivität von moderater Intensität pro Woche auszuüben, wobei bereits 10-minütige Abschnitte körperlicher Betätigung von Vorteil sein können. Darüber hinaus wird empfohlen, an mindestens 2 Tagen pro Woche die Hauptmuskelgruppen zu stärken und an mindestens 3 Tagen pro Woche körperliche Aktivitäten zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Sturzprävention durchzuführen.

Ein guter Ausgangspunkt ist, mit 5 Minuten Training zu beginnen und darauf hinzuarbeiten, im gelben Bereich der BORG-Skala zu bleiben (siehe unten). Die BORG-Skala ist ein Maß für die wahrgenommene Anstrengung. Sie kann Dir helfen, Dein Training an Dein bestehendes Fitnessniveau und Dein Gesundheitszustand anzupassen.

Zu den Fortschritten bei den Übungen gehören die Erhöhung der Anzahl der Wiederholungen von 8 auf 15, die Erhöhung der Anzahl der Sätze (d. h. die Anzahl der vollständigen Wiederholungen einer Übung), die leichte Erhöhung des Gewichts/Widerstandsbands, die Verringerung der Unterstützung für die oberen Gliedmaßen oder die Unterstützung generell zu verringern.

Dieses Trainingsprogramm ist eine Ergänzung zu den Übungen und Ratschlägen, die Du von Deinem:Deiner Therapeut:in/Deinem:Deiner Techniker:in erhalten hast. Erkundige Dich immer bei ihnen, welche Übungen möglich sind und wie Du diese bei Bedarf steigern kannst. Wie bei jeder Übung solltest Du bei Unwohlsein, Schmerzen oder körperlichem Unwohlsein sofort aufhören und einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

## Die BORG-Skala*

| FARBE | BORG | ERKLÄRUNG/EMPFUNDENE ANSTRENGUNG |
|---|---|---|
| Grün | 6 | Überhaupt keine Anstrengung |
| | 7 | Sehr einfach |
| | 8 | Minimale Anstrengung |
| Gelb | 9 | Sehr leicht (bequemes Gehtempo) |
| | 10 | Du kannst gerade anfangen, Deinen Atem zu hören |
| | 11 | Unterhaltung ist einfach und Du hast das Gefühl, das Tempo eine Weile laufen zu können |
| | 12 | Leichte Anstrengung |
| Orange | 13 | Ziemlich hart |
| | 14 | Du kannst Deinen Atem hören, aber Du kämpfst nicht |
| | 15 | Du kannst sprechen, aber nicht in ganzen Sätzen |
| | 16 | Harte Arbeit |
| Rot | 17 | Sehr hart - Es wird langsam ungemütlich und Du wirst müde |
| | 18 | Du kannst nicht mehr sprechen, weil Deine Atmung schwer ist |
| | 19 | Extrem hart. Dein Körper schreit, dass Du aufhören sollst |
| | 20 | Maximale Kraftanstrengung |

*Borg scale 6- 20 © Gunnar Borg 1970, 1985,1998


© ÖSSUR, 07.2024 – CRE-10052