

Übungsprogramm für Patienten mit Lip- und Lymphödem

Liebe Patienten,

wir freuen uns, Ihnen ein speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes physiotherapeutisches Übungsprogramm vorzustellen. Dieses Programm kann Ihnen helfen,

Ihre körperliche Fitness zu verbessern, Ihre Muskeln zu stärken und Entspannungstechniken zu erlernen.

1. Aufwärmübungen (5 Minuten):

- Gehen Sie auf der Stelle und bewegen Sie die Arme mit, um Ihren Körper aufzuwärmen.
- Kreisen Sie Ihre Arme und Schultern, um die Durchblutung anzuregen.
- Wippen Sie langsam auf die Zehenspitzen und Fersen, um Ihre Beinmuskulatur zu aktivieren.

2. Leichtes Krafttraining (10 Minuten):

- Führen Sie halbe Kniebeuge durch und stellen Sie sich beim Strecken der Knie, auf die Zehenspitzen. Als Unterstützung halten Sie sich an einem Stuhl

fest. (2 Minuten)

- 1 Minute Pause

- anschließend machen Sie Liegestütze an einer Wand. Je weiter die Füße von der Wand entfernt sind, desto schwerer wird die Übung. (2 Minuten)

- 1 Minute Pause

- Gehen Sie nun in den Unterarmstütz, strecken Sie beide Beine aus, stellen Sie die Fußspitzen auf und heben das Becken an. (30 Sekunden Halten und 30

Sekunden Pause. 3 Wiederholungen)

- 1 Minute Pause

3. schnelles Gehen (10 Minuten):

- Gehen Sie zügig im Freien, um Ihre Ausdauer zu verbessern.

- Schwingen Sie aktiv Ihre Arme während des Gehens, um Ihre Schulter- und Armmuskulatur zu beanspruchen.

- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und eine gleichmäßige Atmung, um die Wirksamkeit der Übung zu maximieren.

4. Entspannungsübungen mit vertiefter Atmung (5 Minuten):

- Finden Sie eine bequeme Sitzposition und schließen Sie Ihre Augen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und atmen Sie tief ein.
- Halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie langsam aus, während Sie spüren, wie sich Ihr Körper mit jedem Atemzug entspannt.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrmals, um Stress abzubauen und Ihre Entspannungsfähigkeiten zu verbessern.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass diese Übungen nur allgemeine Empfehlungen darstellen. Es ist wichtig, dass Sie die Übungen an Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten anpassen. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Physiotherapie Silvio Krebs

Ein Service Ihrer Physiotherapie Silvio Krebs

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs

Reichsstraße 30

99734 Nordhausen

Telefon: 03631466100

Internet: www.physiotherapie-krebs.de