

Reha Knie 2016-2017

Ausdauer

Kajak

nach Wetter und Hörglichkeit
30'-60'
3000-10'000 Schläge

Schwimmen

nach Hörglichkeit
2x pro Woche

10'-20'
Crawl mit Pullbrett

10'-20'
Crawl mit/ohne Pullbrett

10'-20'
Crawl/Dolphin Brust/Rückenreichhalt

Lage Rückenlage auch - möglich aber nicht so :-)

Spazierer

täglich
3x 5'-10'
< 1km

täglich
3x 15'-20'
1-2 km

täglich
2x 15'-20'
1-2 km

Wandern

als Hundehalter
als Partner
ein Trainingspartner dabei :-)

1-2h
< 3000 HHT
4-6km

2-6h
< 700 HHT
5-8 km

< 6h
< 1000 HHT
< 15 km

Kelfahren

nach Hörglichkeit und Wetter
5'-10'
2-4 km
keine Steigung

20'-30'
5-10 km
geringe Steigungen

< 1h
< 15 km
mittlere Steigungen

2-4h
< 50 km
mittlere Steigungen

< 6h
< 90 km
mittlere Steigung

gründlegend bewegen, was möglich ist (Chemo) so oft als möglich, belasten, aber nicht überbelasten -> Schmerzfrei keine Überreizung Knie

Sensomotorik

Waldspaziergänge

auf Unebenheit gehen
kleine Hindernisse übersteigen
schräge Ebenen ↑ ↓ bewältigen

Kieswege

Gehen auf unebener Unterlage
keine Steigungen

Treppensteigen

nur ein Teil mehrere Treppen
von/nachwärts

Rollbala

Position halten
balancieren
zusätzliche Flexibilität (z.B. Yoga, Tai Chi)

Wippen

Position halten
Wippen
Zusatz aufgeben
einbeinig
stabilisieren
Zusatzbewegungen

Pads

einbeinig
Position halten (abnehmen)

Koordinationslecker

schweifolgen
Tempo steigern
lauffolgen
Springfolgen

Sensopro-Trainingsgerät

stabilisationsprogramm Knie/Bein
20'

Balanzprogramm
5'

① Oberkörperprogramm
10'

② Wippe einstellen
10'

Springseil

beidbeiniges Hüpfen
beidbeinige Kombi
einbeiniges Hüpfen

Kombination ein-/beidbeinig

einbeiniges Hüpfen

Entlastung

Wasserpulste

bedarf
nach Belastung
20'

nach Bedarf

monatlich
täglich
3x 20'

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
30'

nach Bedarf (Bismittel)

täglich
Mittagspause

nach Bedarf (Wasserspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

nach Bedarf (wässerspezifisch)

monatlich
täglich
Mittagspause

Flexion

Kineke

Woche 1-2
2-3x täglich
20'

Woche 3-6
2x täglich
20'

Theraband

täglich (bis normale Belastung)
5" Ant-/Abduktoren
Ischiokurale

spezifische Übungen

bei allen Gelenken
haben
im Sitzen Ferse heranziehen
im Liegen Ferse zum Gesäß ziehen

Pflege

nach Bedarf (Pump/Bleib)

nach Belastung
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

nach Belastung
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

nach Belastung
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

nach Belastung
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'

nach Bedarf (Pump/Bleib)

täglich
20'