

## Unsere Therapieangebote

Unsere Behandlungsmaßnahmen basieren hauptsächlich auf den folgenden Methoden:

- > Atemtherapie
- > PNF
- > Behandlung am Schlingentisch
- > Behandlung nach McKenzie
- > Bobath
- > Manuelle Therapie
- > Entspannungstechniken
- > Isometrisches Muskeltraining
- > Entwicklungskinesiolog. Techniken
- > Ergometertraining
- > Kinesio-Tape
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Triggerpunktbehandlung

Darüber hinaus haben Sie bei uns die Möglichkeit, sich mittels verschiedener Anwendungen aus dem Bereich der Physikalischen Therapie behandeln zu lassen (Wärme- und Kältetherapie, Massage, Elektrotherapie, Stangerbad und Bewegungsbad).

**Sämtliche Angebote unserer Abteilung können Sie sowohl ambulant, als auch stationär in Anspruch nehmen.**



Krankenhausgesellschaft  
St. Vincenz mbH

St. Vincenz-Krankenhaus • Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg/Lahn

Abteilung für Physiotherapie

Leitung: Fr. Patricia Grein

Tel.: (06431) 292-4446 • E-Mail: p.grein@st-vincenz.de

www.st-vincenz.de

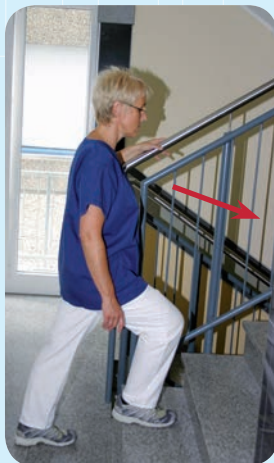
### Stand

Rücken von Kopf bis Gesäß gegen die Wand gelehnt, Füße ca. 30 cm von der Wand entfernt. Langsam an der Wand nach unten rutschen bis Knie- und Hüftgelenke im rechten Winkel sind und wieder zurück.



### Stand vor einer Stufe

Mit einem Fuß auf die Stufe steigen, Gewicht nach vorne verlagern und wieder zurück. Dasselbe mit dem anderen Bein.



### PATIENTENINFORMATON

## Kräftigungsübungen für die Beine





## Die wichtigsten Übungen



### Rückenlage

Eine Hüfte Richtung Fußende schieben (Bein verlängern). Dasselbe mit dem anderen Bein.

### Sitz

Zehenspitzen hochziehen und Knie strecken. Spannung ca. 5 Sek. halten und langsam wieder absetzen. Dasselbe mit dem anderen Bein.



### Sitz, Hüfte und Knie im rechten Winkel,

Hände stützen neben dem Körper oder auf den Oberschenkeln.

Oberkörper nach vorne neigen, Gewicht auf die Beine verlagern und Gesäß anheben. Im halben Stand (Knie nicht ganz strecken) ca. 5 Sek. halten und langsam wieder zurücksetzen.



### Rückenlage, Füße aufgestellt

Bauch einziehen und Becken abheben. Spannung ca. 5 Sek. halten und langsam wieder absetzen.

### Sitz

Fuß mit gebeugtem Knie hochheben und wieder abstellen. Dasselbe mit dem anderen Bein.



### Stand mit leichtem Stütz an einer Stuhllehne

In den Zehenstand hoch drücken und langsam wieder zurück.

