

7

KLAPPSche Übungen korrekt ausgeführt

Tanja Achatz, Martin Acher, Eva Dechant, Mia Ebert, Nina Groitl,
Veronika Lang, Kristel Mellis, Andreas Runft, Daniela Schmid,
Angela Schönweitz, Tobias Weiß, Katharina Westner

Die Kriechübungen des Kapitels 7.2 finden Sie alle in die Praxis umgesetzt auf der beiliegenden DVD.

Bei der Beschreibung der Übungen haben wir bewusst auf Fachtermini verzichtet, damit auch die Patienten die Texte verstehen und umsetzen können.

7.1 Beschreibung der Ausgangsstellungen (ASTE)

7.1.1 Vierfüßlerstand

- ▷ Kontaktflächen: Beide Handflächen, beide Knie und beide Fußrücken haben Kontakt zum Boden.
- ▷ Hände: Die Hände stehen unter den Schultergelenken. Die Finger liegen locker nach vorne gestreckt auf.
- ▷ Ellbogen: Die Ellbogen sind so weit gebeugt, so dass der Rumpf parallel zum Boden steht.
- ▷ Schultergelenke: Zwischen den Armen und dem Rumpf befindet sich ein rechter Winkel. Die Schulterblätter werden „weg von den Ohren“ und zur Wirbelsäule hingezogen.
- ▷ Füße: Die Füße sind gestreckt – die Fußrücken liegen dem Boden auf.

- ▷ Knie: Die Knie stehen unter den Hüftgelenken. Die Kniegelenke sind 90° gebeugt.
- ▷ Hüftgelenke: Die Hüftgelenke sind 90° gebeugt.
- ▷ Wirbelsäule: Die Wirbelsäule befindet sich in physiologischer Krümmung. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (*Abb. 7.1*).



Abb. 7.1
Ausgangs-
stellung
Vierfüßlerstand.

7.1.2 Rutschstellung

- ▷ Kontaktflächen: Beide Handflächen, beide Knie und beide Fußrücken haben Kontakt zum Boden.
- ▷ Hände: Die Hände zeigen in Kriechrichtung und liegen im schulterbreiten Abstand auf dem Boden.
- ▷ Ellbogen: Die Ellbogen sind gestreckt.
- ▷ Schultergelenke: Die Arme befinden sich in Verlängerung des Rumpfes und verlaufen parallel zueinander.
- ▷ Füße: Die Füße sind gestreckt – die Fußrücken liegen auf dem Boden.
- ▷ Knie: Die Knie sind mehr als 90° gebeugt.
- ▷ Wirbelsäule: Die Brustwirbelsäule ist maximal gestreckt (hängt durch). Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (*Abb. 7.2*).



Abb. 7.2
Ausgangs-
stellung
Rutschstellung.

7.1.3 Tiefer Vierfüßlerstand

- ▷ Kontaktflächen: Beide Handflächen, beide Knie und beide Fußrücken haben Kontakt zum Boden.
- ▷ Hände: Die Hände stehen unter den Ellbogen. Die Finger liegen locker nach vorne gestreckt auf.
- ▷ Ellbogen: Die Ellbogen sind 90° gebeugt.

Abb. 7.3
Ausgangs-
stellung Tiefer
Vierfüßlerstand.



- ▷ Knie: Die Knie stehen unter den Hüftgelenken. Die Kniegelenke sind 90° gebeugt.
- ▷ Hüftgelenke: Die Hüftgelenke sind mehr als 90° gebeugt.
- ▷ Wirbelsäule: Die Wirbelsäule befindet sich in Streckung. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (*Abb. 7.3*).

- ▷ Schultergelenke: Die Oberarme sind abg gespreizt und bilden zusammen mit den Schultern eine Linie und Parallele zum Boden.
- ▷ Füße: Die Füße sind gestreckt – die Fußrücken liegen auf.

7.1.4 Kniestand mit freier Armhaltung

- ▷ Kontaktflächen: Die Unterschenkel liegen auf dem Boden auf. Die Knie tragen das Gewicht des Körpers.
- ▷ Beine: Die Oberschenkel und Unterschenkel stehen im rechten Winkel zueinander. Die Knie stehen hüftbreit auseinander.
- ▷ Hüftgelenke: Die Hüftgelenke sind gestreckt.

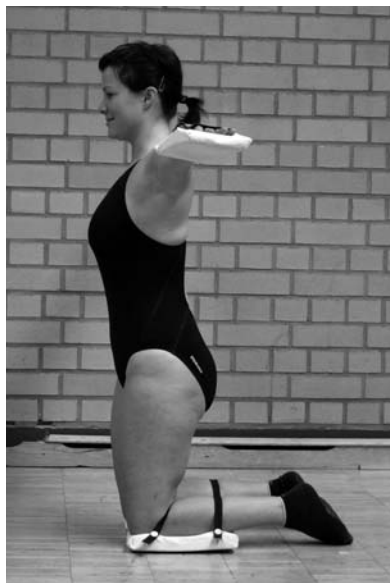


Abb. 7.4
Ausgangs-
stellung Kniestand mit freier
Armhaltung.

- ▷ Wirbelsäule: Die Lendenwirbelsäule zeigt so wenig Hohlkreuz wie möglich (Bauch- und Gesäßmuskelspannung). Die Hals- und Brustwirbelsäule befindet sich in aufrechter Haltung. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
- ▷ Freie Armhaltung: Die gestreckten Arme sind seitlich 90° abg gespreizt. Die Handflächen zeigen zum Boden (*Abb. 7.4*).

7.1.5 Kyphotischer Kniestand

- ▷ Kontaktflächen: Die Unterschenkel liegen auf dem Boden auf. Die Knie tragen das Gewicht des Körpers.

- ▷ Beine: Die Oberschenkel und Unterschenkel stehen im rechten Winkel zueinander – die Unterschenkel liegen auf dem Boden auf. Die Knie stehen hüftbreit auseinander.
- ▷ Hüftgelenke: Die Hüftgelenke sind gestreckt.
- ▷ Wirbelsäule: Die Lendenwirbelsäule zeigt so wenig Hohlkreuz wie möglich (Bauch- und Gesäßmuskelspannung). Die Hals- und Brustwirbelsäule sind gebeugt.
- ▷ Arme: Die Finger zeigen Richtung Bauch, und die Handrücken berühren sich leicht. Die Hände stehen tiefer als die gebeugten Ellbogen. Die Ellbogen stehen tiefer als die Schultergelenke (*Abb. 7.5*).



Abb. 7.5
Ausgangs-
stellung
Kyphotischer
Kniestand.

7.2 Beschreibung der Kriechübungen

7.2.1 Vierfüßlergang

(DVD 7.2.1: Blick von der Seite)

ASTE: Vierfüßlerstand

Ansage: „Knieschritt rechts / links beginnt“

Kommando: „Nach rechts – nach links“

Durchführung:

„Nach rechts“:

- ▷ Die linke Hand wischt einen großen Kreis über die Seite – dieser endet vor der rechten Hand (die Hände bilden somit ein „T“). Während dieser Bewegung knickt der stützende rechte Arm im Ellbogen weit ein und streckt sich in der Endphase wieder.
- ▷ Die gesamte Wirbelsäule und der Kopf beschreiben eine links konvexe Biegung.
- ▷ Danach wird das rechte Knie hinter die rechte Hand gezogen. Beim nächsten Kommando wird die linke Hand schulterbreit in die ASTE nach links zurückgesetzt (*Abb. 7.6a–b*).