

## Physiotherapie mit dem Schaffarik-Board

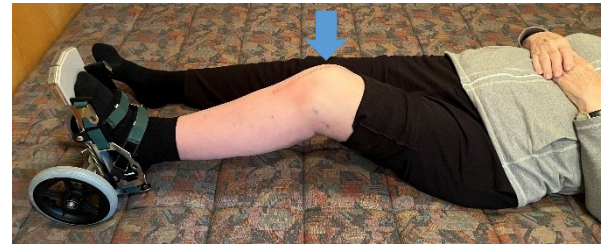
Rehabilitation postOP. K-TEP, 1-6 Woche post-OP:

Zur selbständigen Heimanwendung, besonders Empfehlenswert bei starken Ödemen

1. Assistives /Passives Durchbewegen des Beines  
Die Bewegung wird hauptsächlich von den Armen ausgeführt, die Gummibänder dienen zur Führung des Gerätes.



2. Gelenkmobilisierung Extension  
In der Endposition versucht die Patientin das Knie mit Hilfe der Schwerkraft und des Geräts aktiv etwa 1-2 Minuten zu strecken.



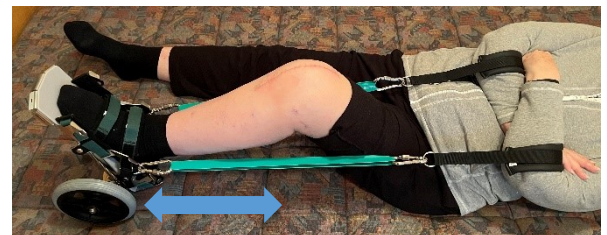
3. Gelenkmobilisierung Flexion  
Die Endposition wird gehalten. (siehe Armhaltung), Die Patientin hält die Position etwa 1-2 Minuten.



4. Aktivierung der Flexoren  
Die Patientin muß das Gerät gegen die Schwerkraft heranziehen. Beim Ausstrecken arbeiten die Hamstrings exzentrisch.



5. Aktivierung der Extensoren  
Endgradige Bewegung gegen den Widerstand der Gummibänder. (Beide Bänder befinden sich im Knöchelbereich)



6. Gleichzeitige Aktivierung der Extensoren UND der Pronatoren  
durch diagonales Anbringen der Gummibänder (mediales Band beim Großzehengrundgelenk – siehe kleiner Pfeil) Sensomotorisch sehr anspruchsvoll. (Vorherige selektive Aktivierung der Pronatoren kann hilfreich sein.)

