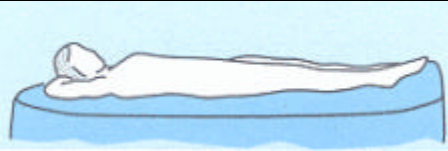


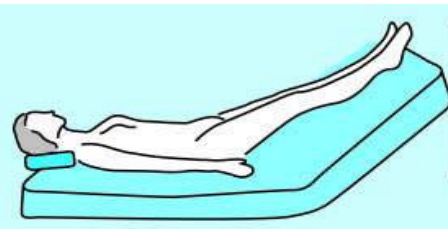
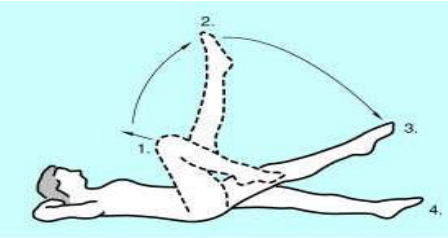
Entstauungsübungen nach Brunner

(aus: Marshall, M.: Angiologie. Springer, Berlin Heidelberg New York, 1983)



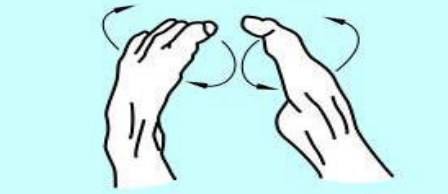
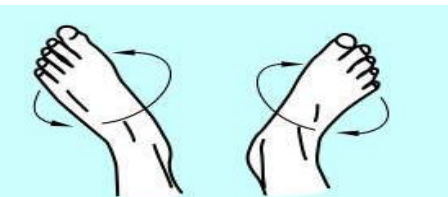
Übung 1

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt, Hände hinter dem Kopf.
Ausführung: 1. Knie und Hüfte maximal anbeugen.
 2. Bein hochstrecken. 3./4. Bein gestreckt ablegen.
Dauer: Die Übung wird wechselseitig in mäßig langsamem Tempo je 15- bis 20mal ausgeführt.



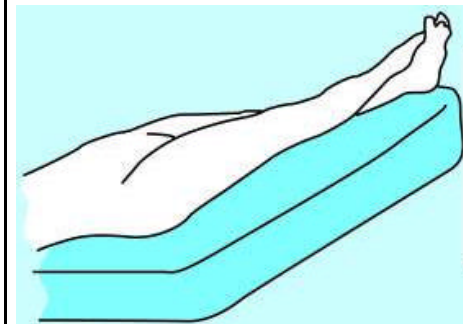
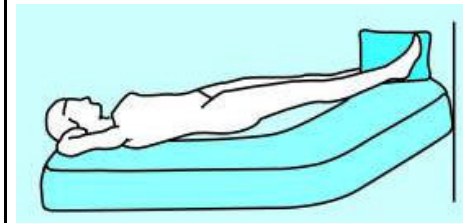
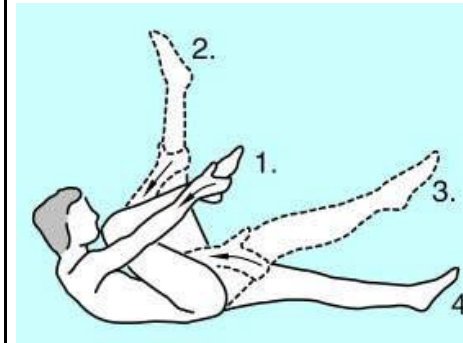
Übung 2

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.
Ausführung: Zehen möglichst rasch und kräftig durchbewegen: Einkrallen und wieder strecken.
Dauer: 30 Sek.



Übung 3

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.
Ausführung: Füße abwechselnd 8mal hintereinander einwärtsrollen und 8mal hintereinander auswärtsrollen.
Dauer: 30 Sek. in raschem Tempo.



Übung 4

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.
Ausführung: Wechselseitig Fußspitzen hochziehen und wieder ausstrecken.
Dauer: 30 Sek. in raschem Tempo

Übung 5

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt.
Ausführung: 1. Bein anbeugen – der Fuß wird mit der Hohlhand breit umfaßt. 2. Während das Knie langsam gestreckt wird, streichen die Handflächen mit leichtem Druck über den Unterschenkel. Die Hände umfassen das ganze Bein, wobei sich die Fingerspitzen auf der Rückseite berühren. 3. Ausstreichen des Oberschenkels, wie für Unterschenkel angegeben
Dauer: Pro Bein 8 bis 10 Bewegungsabläufe in langsamem Tempo. 4. Wieder Ausgangsstellung.

Übung 6

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.
Ausführung: Zwischen den Fußsohlen wird mit langsam steigendem Druck ein Kissen zusammengepreßt. Gleichzeitig werden die Zehen eingekrallt und das Gesäß von der Unterlage abgehoben.
Dauer: 4 bis 6mal während 30 Sek. Langsame Spannung (4 Sek.) und Entspannung (4 Sek.).

Übung 7

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.
Ausführung: Die gekreuzten Beine und die Fußrücken werden mit steigendem Druck gegeneinander gestemmt.
Dauer: 4 bis 6mal während 30 Sek. Langsames Anstemmen (4 Sek.) und langsames Entspannen (4 Sek.).