

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	29 (1993)
Heft:	3
Artikel:	Für bettlägerige Patienten : Spass an der Theraband-Gymnastik
Autor:	Myrvang, Mette
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930313

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

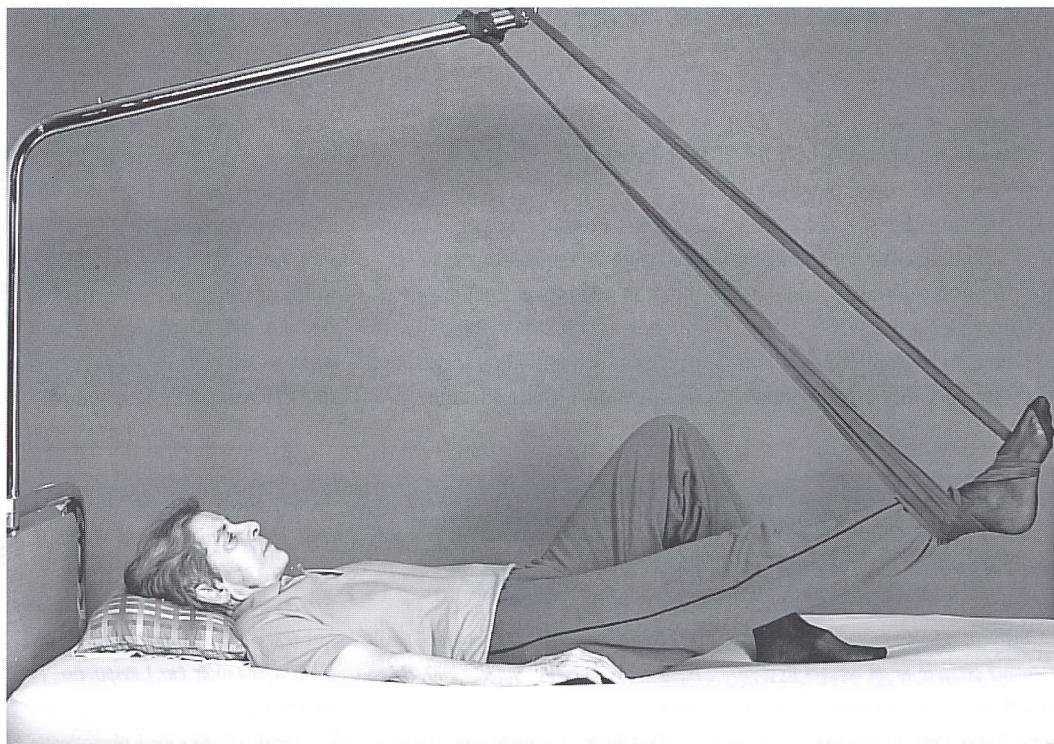
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Für bettlägerige Patienten

Spaß an der Arbeit mit



*Abb. 1:
Abduktion und Adduktion mit Hüftextension.*

Abduction et adduction avec extension de la hanche.

Abduzione e adduzione con estensione delle anche.

Eine neue Verordnung liegt auf dem Tisch: Patientin, 68 Jahre alt, vor zwei Wochen operiert, Harrington-Stäbe. Therapie: Stabilisation. Das bedeutet während Monaten eintöniges Training, hauptsächlich Stabilisation im Bett mit vorsichtiger Gehschule im Trockenen und im Wasser. Die Motivation strebt dem Nullpunkt zu... Es stellte sich schnell heraus, dass das «Abspulen» der Standardübungen nicht weiterhelfen kann. Kreativität ist hier gefragt.

Theraband-Gymnastik

Da gibt es das Theraband, das einige Kolleginnen bei ambulanten Patienten mit mässiger bis guter Muskulatur im Sitzen und im Stehen angewandt haben. Warum sollte es nicht möglich sein, mit diesem Hilfsmittel auch mit schwächeren Patienten Übungen in Rücken-, Seiten- und Bauchlage durchzuführen? Also stecke ich vor dem nächsten Termin mit der Patientin ein 2,5 m langes Gummiband in die Tasche und merke schnell, wie hervorragend sich dieses mit dem Krankenbett zu einem Trainingsgerät kombinieren lässt. Kopfteil und Balken bieten gute Fixationsmöglichkeiten dafür. Die Hände sind frei, um zu korrigieren, Reize zu setzen oder Widerstand zu geben. Die Theraband-Gymnastik kann sowohl als Ergänzung zur normalen Behandlung als auch nach guter Instruktion im Selbsttraining angewandt werden.

Das Ziel der hier beschriebenen Übungen ist die Stabilisation. Aber genausogut kann das Theraband zur Mobilisation und Kräftigung genutzt werden. Wichtig dabei ist die Stabilisation des Rumpfes bei gleichzeitiger Mobilisation der Extremitäten.

Das Theraband: preiswert!

Das Theraband ist ein relativ preiswertes «Trainingsmittel»,

mit dem der Patient auch nach der Therapie selbständig weitertrainieren kann. Es ist in verschiedenen Härten erhältlich. Das leichteste mit der grössten Elastizität ist rot. Stärker und straffer sind in dieser Reihenfolge: grün, blau und schwarz. Ist das Band zu straff, kommen die weiterlaufenden Bewegungen oft zu schnell. Die Arbeit mit dem roten Band eignet sich besonders für leicht betroffene Polyarthritis-Patienten, die nicht nur ein Krafttraining als Ziel haben, sondern assistierte Bewegungen brauchen. Da das Band einen Teil des Gewichtes abnimmt, kann der Patient Übungen selbständig ausführen. Das Alter des Patienten spielt dabei keine Rolle, wichtig ist jedoch, dass dieser der Trainingsmethode positiv gegenübersteht.

Überlegungen vor dem Einsatz

Zuerst sollte man sich folgende Punkte überlegen und auch mit dem Arzt besprechen:

1. Wie lange dürfen die Hebelarme, die bewegt werden, sein?
2. Soll uni- oder bilateral gearbeitet werden?

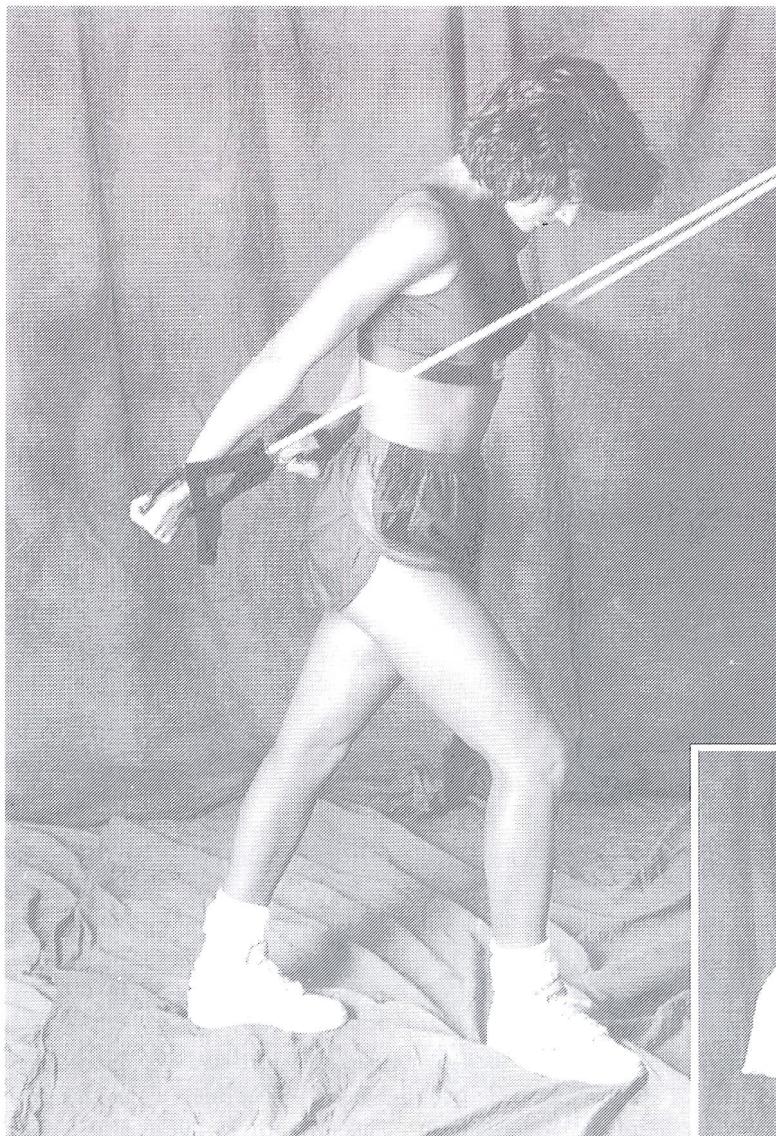
Die Länge der Hebelarme und die Art der Ausführung werden durch

die Fähigkeit, den Rumpf zu stabilisieren, und durch die Kraft der Extremitäten bestimmt. Wenn man den Galgen als Fixationspunkt wählt, verknötet man das Band an beiden Enden und befestigt es grossflächig um die übende Extremität: Abbildung 1 zeigt, wie das Band distal um Unterschenkel und Vorfuß gelegt wird (der Knoten darf nicht am Gelenk stören). Um das Band zu straffen, kann man es entweder mehrmals um den Galgen wickeln, oder man lässt einfach das Bett etwas herunter. Je nach Position des Patienten verändert sich der Winkel zum Theraband und damit auch der Widerstand des Bandes. Bei Abbildung 1 zum Beispiel wird der Widerstand in Abduktion erhöht, je weiter der Patient nach rechts gelagert wird. Ein Bein ist aufgestellt, um die Hyperlordose der Lendenwirbelsäule zu vermeiden. Das entsprechende Kommando wäre: «Rechter Fuß hoch, Knie strecken, Ferse zum Bett herunterdrücken, dann das Bein spreizen, kurz halten und schliessen.» Die angestrebten Ziele wären hier: Rückenstabilisation, Hüftextension und Abduktion, Quadrizeps- und Bauchmuskelkraft und Verbesserung der Koordination. Ebenso werden im Standbein die Außenrotatoren und Abduktoren als Widerlager aktiviert. Das Band soll so straff sein, dass der

Patient ohne Schmerz knapp die Übung ausführen kann.

Abbildung 2 zeigt das Training der horizontalen Abduktoren und Adduktoren. Die Ziele wären hier: Verbesserung der Kraft in den zwei obenannten Bewegungen, Rückenstabilisation, Bauchmuskeltraining und Koordination. Bei Patienten mit Abduktorenschwäche bindet man das Band so straff, dass ein Teil des Gewichtes diesem Bein abgenommen wird. Die horizontale Abduktion wird durch den Zug in Abduktion assistiert, die horizontale Adduktion jedoch konzentrisch gegen den Widerstand des Therabandes erreicht. Diese Übung könnte man auch in Rückenlage ausführen, wo aber grössere Koordinationsfähigkeit verlangt wird. Weiter könnte man die Übung von Abbildung 2 erschweren, indem man das Bein im Hüft- und Kniegelenk in Extension bringt. Der Hebel ist hier länger, die Lage instabiler und dadurch koordinativ anspruchsvoller. Für einen Rückenpatienten mit noch wenig Rumpfstabilität sind Übungen wie diese zwei Beispiele ungünstig. In diesem Fall sind Übungen mit bilateralem Widerstand besser. Ein Beispiel zeigt Abbildung 3. Als gute Übung für das Gehen an Stöcken wird die Trizepsemuskulatur trainiert (hier im Wechsel rechts-links). Gleichzeitig

Ihren Patienten zuliebe ...



Sport Cord

Aktiv-Rehabilitations-System
zur Gelenksmobilisation

Rehabilitationsprodukte von **ORMED**

- ARTROMOT
- ARTROSWING
- ARTROCARE
- SPORT CORD

motorisierte CPM-Bewegungsgeräte
dynamische Armabduktionsschiene
Knieorthesen für Rehabilitation und Sport
Aktiv-Rehabilitations-System

ORMED

Medizintechnik

ORMED AG · CH-9464 Lienz/St.Gallen
Hauptstrasse 20 · Telefon (071) 79 21 21



wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Eine Erschwerung ist zu erreichen, indem man das Theraband am Kopfende fixiert und den Arm aus maximaler Flexion zum Oberschenkel herunterzieht (eventuell ins PNF-Muster hineingehen; Add/IR/Ext.).

Abb. 2:
Horizontale Abduktion und Adduktion.

Abduction et adduction horizontale.

Abduzione e adduzione orizzontali.

Hier kann man leicht das Band straffen, indem man es um die Hände wickelt.

Für viele Patienten möglich

Nicht nur Rückenpatienten können von der Theraband-gymnastik profitieren. Auch ein gezieltes Training für Hüft- und Kniepatienten ist möglich. Durch Herunterdrücken des unteren Beines (Abbildung 4) wird als Widerlagerung eine Extension im oberen Bein erzeugt – außerdem wird der Rumpf stabilisiert und die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Eine andere Möglichkeit ist in Abbildung 5 gezeigt: Knieextension konzentrisch/exzentrisch. Hier ist das Bank am Kopfteil und unten am Fuss fixiert. Ein Kissen unterlagern, so dass die Abduktion erleichtert wird. Mit taktilem Reiz die Hüftflexion verhindern. Der Patient darf mit der Hand vor dem Brustkorb abstützen. Die vergrösserte Unterstützungsfläche erleichtert die Rumpfstabilisation. Als spielerische Koordinationsübung ist Velofahren in gleicher Ausgangsstellung ein gutes Training für das Gehen.

che erleichtert die Rumpfstabilisation. Als spielerische Koordinationsübung ist Velofahren in gleicher Ausgangsstellung ein gutes Training für das Gehen.

Abbildung 6 zeigt, wie der Therapeut das Band fixiert und in verschiedene Richtungen Zug geben kann, zum Beispiel wie hier von kaudal. Der Auftrag für den Patienten lautet: «Gehen mit gleichzeitigem Beibehalten der Spurbreite». Hier ist das Hauptziel koordiniertes und achsen-gerechtes Gehen. So kann man verschiedene Variationen durchspielen, und auch der Therapeut hat Freude dabei. Das Faszinierende an diesem Band ist, dass der Widerstand bei richtiger Fixation nie ganz verloren geht.

Vom konzentrischen zum exzen-trischen Übergang gibt es keinen «toten Punkt», an dem sich der Patient auf meine Griffe umstellen müsste. Der Patient hat ein gutes Gefühl und Vertrauen, weil er sich doch ein wenig gehalten und unterstützt fühlt.

PRAKTIK

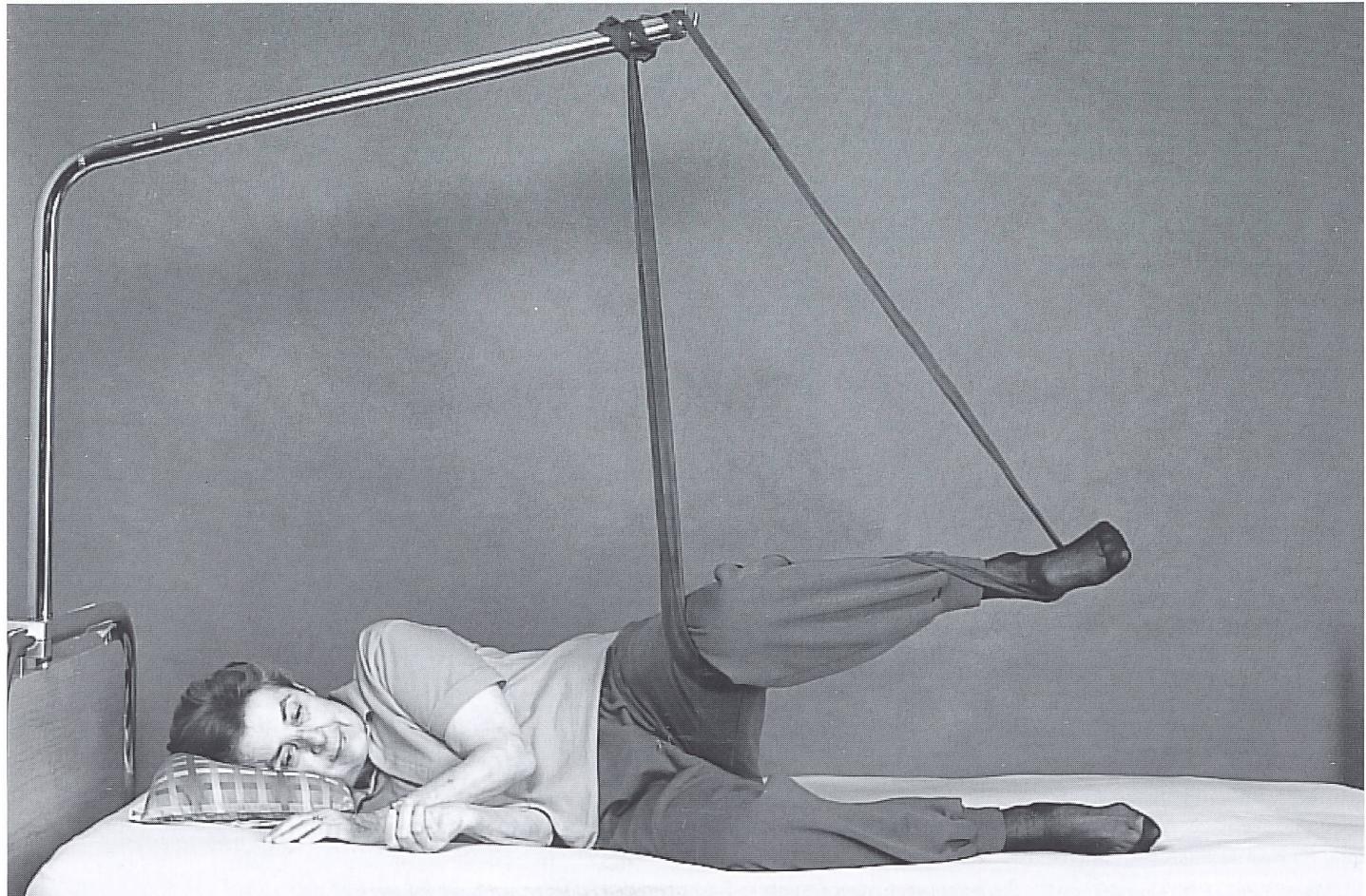
Obwohl das Theraband noch nicht lange auf dem Markt ist, sind Erfolge erkennbar.

Kopien weiterer Fotos sind erhältlich bei:

Mette Myrvang, Physiotherapeutin, Rheumatologie, Felix-Platter-Spital, Burgfelderstrasse 101, 4012 Basel.

Bezugsquelle:

Physiotherapie-Vertrieb, Postfach 77, 8941 Lautrach/Allgäu A



RÉSUMÉ

La gymnastique à la Therabande

Un véritable plaisir

Une nouvelle ordonnance a atterri sur le bureau. Patiente âgée de 68 ans, opérée voici deux semaines, barres de Harrington. Thérapie: stabilisation. En d'autres termes, des mois d'entraînement fastidieux en perspective, stabilisation au lit surtout, avec éducation prudente de la locomotion au sec et dans l'eau. La motivation est pratiquement au point mort. Une chose est vite claire: les simples exercices de routine ne mèneront à rien. La créativité est de mise.

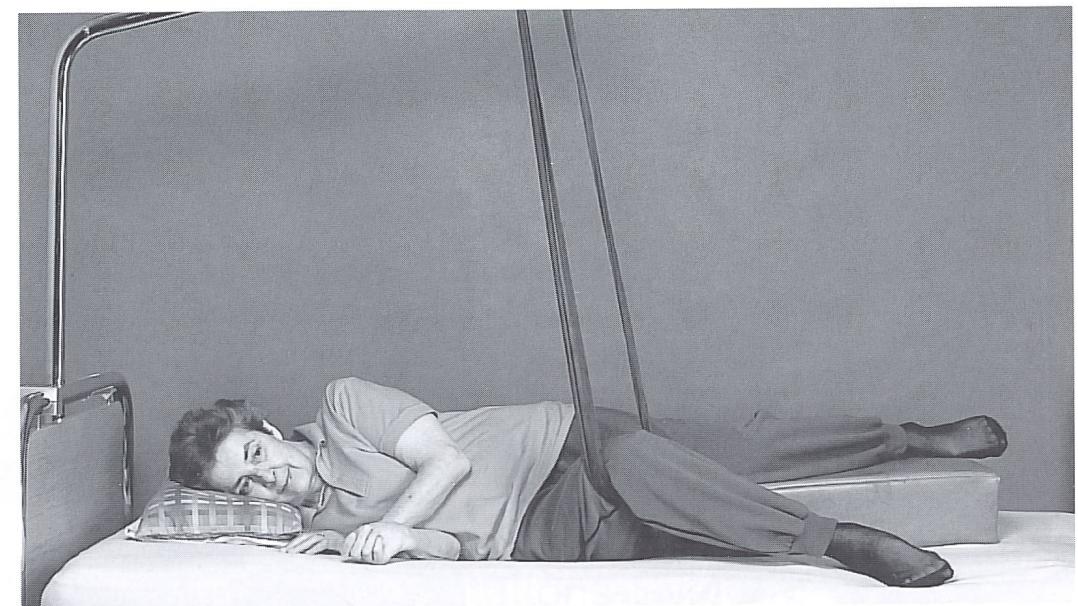
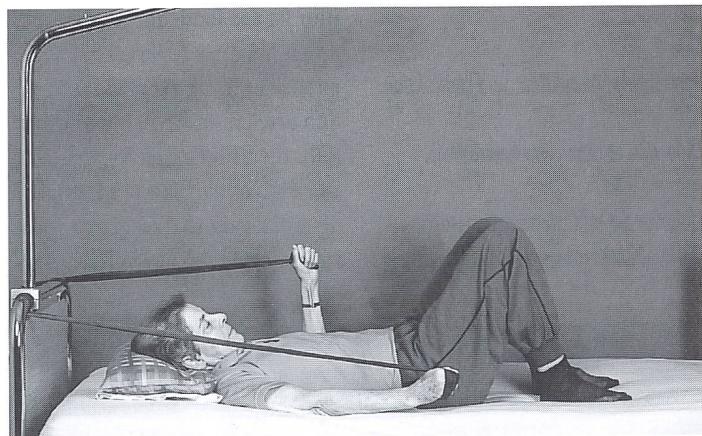
Or il existe la Therabande que certaines collègues ont utilisé en position assise et debout avec des patients ambulants avec une musculature moyenne à bonne. Et si ce moyen auxiliaire convenait également pour les exercices avec des patients plus faibles, couchés sur le dos, sur le côté et sur le ventre? Pour ma prochaine séance avec la patiente en question, j'emporte donc une bande en caoutchouc de 2,5 m de long et je comprends très vite que combinée avec le lit de la malade, elle fait un excellent engin d'entraînement. On peut bien la fixer à la tête ou sur les traverses du lit. Les mains sont ainsi libres pour corriger, déclencher des réactions ou opposer une résistance. La gymnastique à la Therabande

peut servir soit de complément au traitement normal, soit à l'entraînement autonome après une bonne instruction.

III. 3:
Flexion et extension de l'avant-bras.

Flessione ed estensione dell'avambraccio.

Flexion und Extension des Unterarms.



III. 4:
La pression contre en bas de la partie inférieure de la jambe provoque une extension dans la partie supérieure de la jambe.

Premendo in basso della parte inferiore della gamba si provoca un'estensione in quella superiore.

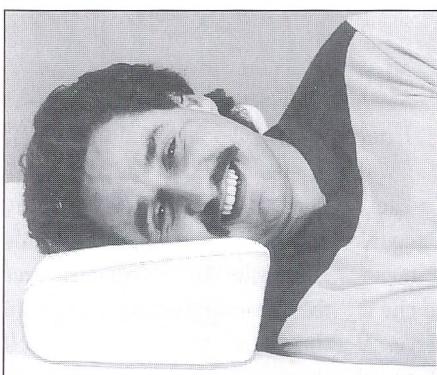
Durch Herunterdrücken des unteren Beines wird eine Extension im oberen Bein erzeugt.

witschi kissen

seit über 25 Jahren führend
in orthopädischen Lagerungskissen von Kopf bis Fuss!

witschi kissen

bei Kopfschmerzen und Migräne



Ärztlich empfohlen

Stützt in der Rückenlage wohltuend Ihren Nacken und entlastet in der Seitenlage perfekt Ihre Schultern. Dadurch wird die Wirbelsäule leicht gestreckt und Verkrampfungen im Nacken-Schulter-Bereich hilfreich entgegengewirkt.

Das Wahrzeichen der Witschi-Kissen sind die bequemen Ohrenmulden in der Seitenlage.

Für alle Gesundheitsbewussten:
das Kopfkissen nach Mass



Kissen Nr. 0 Kissen Nr. 1 Kissen Nr. 2 Kissen Nr. 3 Kissen Nr. 3A Kissen Nr. 4
Kinder Gr. 32-36 Gr. 38-44 Gr. 46-52 Gr. 54-56 ab Gr. 58
1-6 Jahre

witschi kissen Nr. 0 (KindermodeLL bis ca. 6jährig)

inkl. Bezug

VK-Preise

witschi kissen Nr. 1 (Kleidergrösse 32-36)

Fr. 88.-

witschi kissen Nr. 2 (Kleidergrösse 38-44)

Fr. 97.-

witschi kissen Nr. 3 (Kleidergrösse 46-52)

Fr. 105.-

witschi kissen Nr. 3A (Kleidergrösse 54-56)

Fr. 115.-

witschi kissen Nr. 4 (Kleidergrösse ab 58)

Fr. 122.-

weiss, natur, schoko, gelb

Fr. 134.-

grau, beige, mint, blau, rosa

pink, lila, cognac, lindgrün

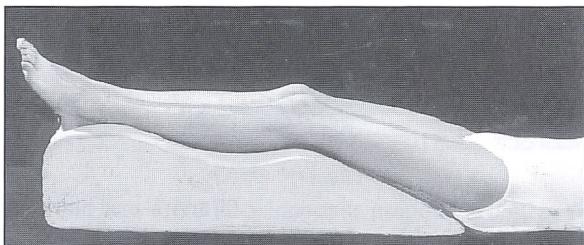
dunkelgrün

Die perfekte Entlastung für Beine und Rücken

witschi-Uenenkissen »KAMEL«

Hilfreich bei:

- venösen Beschwerden
- Krampfadern
- Beinkribbeln
- Wadenkrämpfen
- Steh- und Sitzberufen
- Beinschwere
- Stauungen
- Hohlkreuz
- Schwangerschaft
- Übergewicht



Uenenkissen »KAMEL« Mod. A (bis Körperlänge ca. 1,65m)

ist nur erhältlich in den Farben: Weiss, Natur, Cognac, Gelb, Rosa, Schoko, Blau, Mint

Fr. 178.-

Uenenkissen »KAMEL« Mod. B (ab Körperlänge ca. 1,66m)

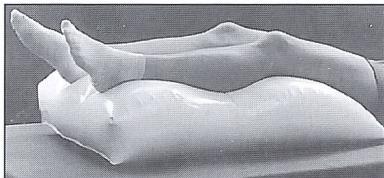
ist nur erhältlich in den Farben: Weiss, Natur, Cognac, Gelb, Rosa, Schoko, Blau, Mint

Fr. 199.-

mini witschi für die Reise, aufblasbare Kopf- und Beinhochlagerungskissen



- Ferien
- Reisen
- Freizeit
- Camping
- Strand
- Sauna
- etc...



mini witschi small

Fr. 59.-

mini witschi Mod. A

(Körperlänge ca. bis 159cm)

Fr. 89.-

mini witschi medium

Fr. 65.-

mini witschi Mod. B

(Körperlänge ca. ab 160cm)

Fr. 94.-

mini witschi large

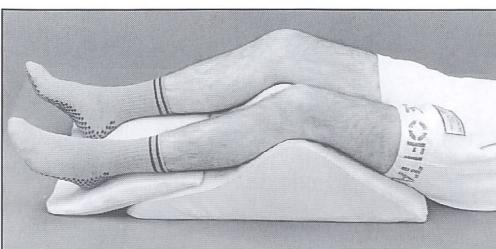
Fr. 69.-

mini witschi Mod. C

(Körperlänge ca. ab 170cm)

Fr. 99.-

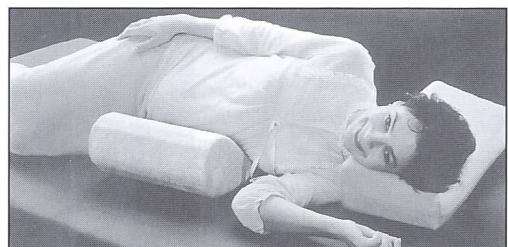
witschi knie



hilfreich bei:

- Sportverletzungen
- Meniskus
- Kniegelenkschmerzen
- Rückenbeschwerden

witschi-Mutterschaftskissen



single Grösse S bei Körperlänge ca. 1,64 m, 25cm breit
single Grösse M ab Körperlänge ca. 1,65 m, 25cm breit
single Grösse L von Körperlänge 1,80m-2,05 m, 25cm breit

Fr. 159.-

Fr. 169.-

Fr. 179.-

double Grösse S bei Körperlänge ca. 1,64 m, 50cm breit
double Grösse M ab Körperlänge ca. 1,65 m, 50cm breit
double Grösse L von Körperlänge 1,80m-2,05 m, 50cm breit

Fr. 198.-

Fr. 215.-

Fr. 230.-

Verlangen Sie unseren ausführlichen Prospekt!

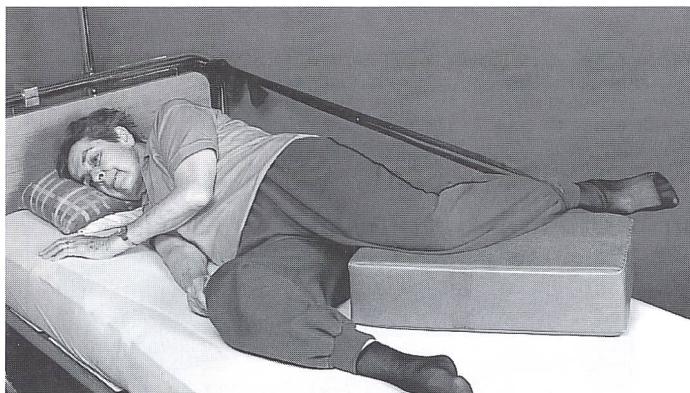
Hersteller: **witschi kissen ag**, Ziegeleistrasse 15, CH-8426 Lufingen-Kloten, Telefon 01-813 47 88

**Das zärtliche Kissen für «zwei»
Ideal ab 6. Schwangerschaftsmonat!
Für nur Fr. 49.-**

RIASSUNTO

Con la ginnastica Theraband

Hanno un dimostrazione



*III. 5:
Flessione ed estensione del ginocchio.*

Flexion et extension du genou.

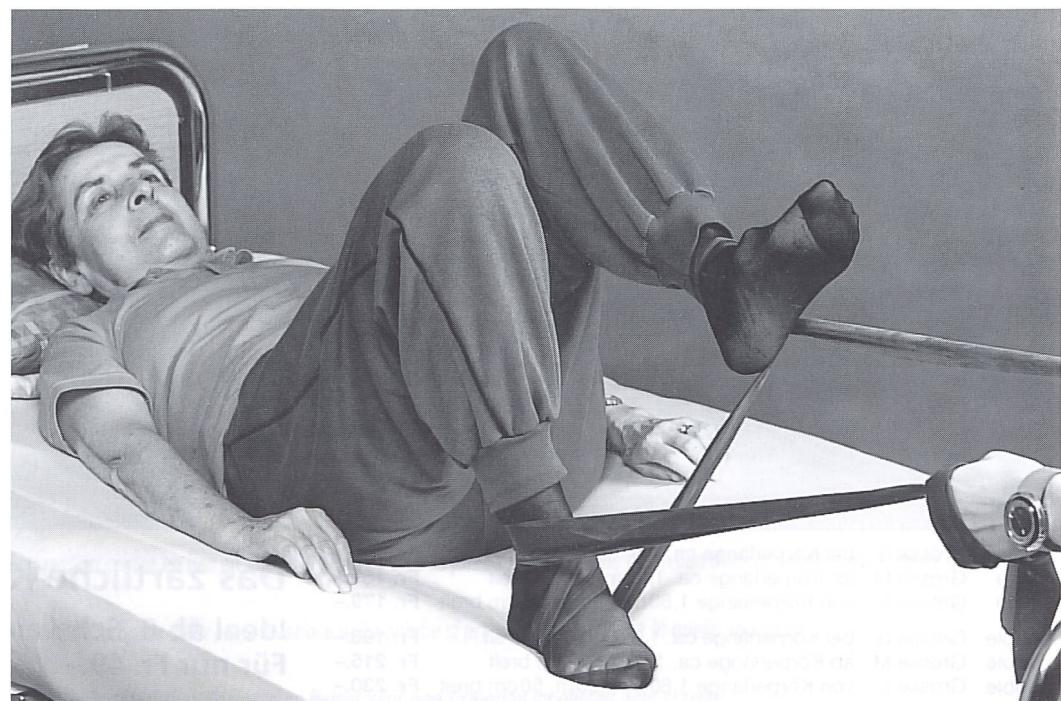
Flexion und Extension des Knies.

Ci arriva una nuova prescrizione: paziente, 68 anni, operata due settimane fa, stecche di Harrington. Terapia: stabilizzazione. Ciò significa un training monotono per mesi e mesi, principalmente stabilizzazione a letto

con cauto addestramento a camminare all'asciutto e nell'acqua. La motivazione è più o meno zero. Presto ci accorgiamo che il training standard non serve. A questo punto ci vuole creatività.

Ed ecco il Theraband, che alcune colleghi hanno già usato in cura ambulatoriale su pazienti con modesta o buona muscolatura, da seduti e in piedi. Perché non dovrebbe essere possibile utilizzare questo strumento anche su pazienti più deboli per eseguire esercizi in posizione supina, laterale o bocconi? Prima del prossimo appuntamento con la paziente basta mettersi in tasca un nastro di gomma di 2,5 m e vedere come questo strumento

forma assieme al letto del malato un ottimo apparecchio di addestramento. La testiera e le traverse offrono infatti buone possibilità di fissaggio. Le mani sono libere per correggere, stimolare od opporre resistenza. La ginnastica con Theraband può servire come complemento al trattamento normale oppure, dopo approfondite istruzioni, per l'autotraining.



*III. 6:
Caminare da fermi.*

Marche sur place.

Gehen an Ort.