

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 01/2026

Orthopädie: Kreuzband/ Meniskus

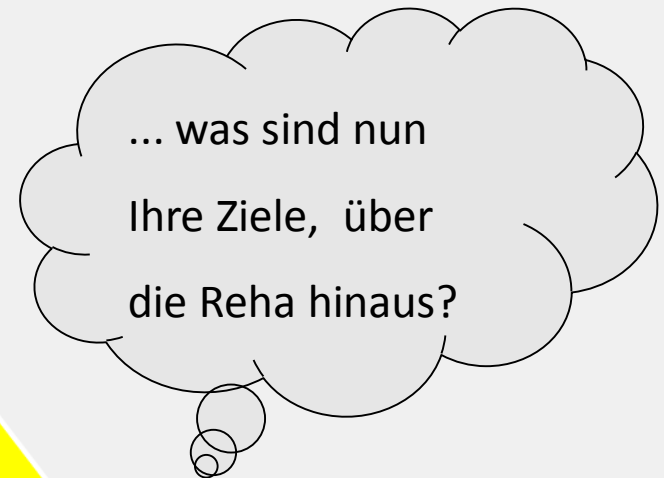
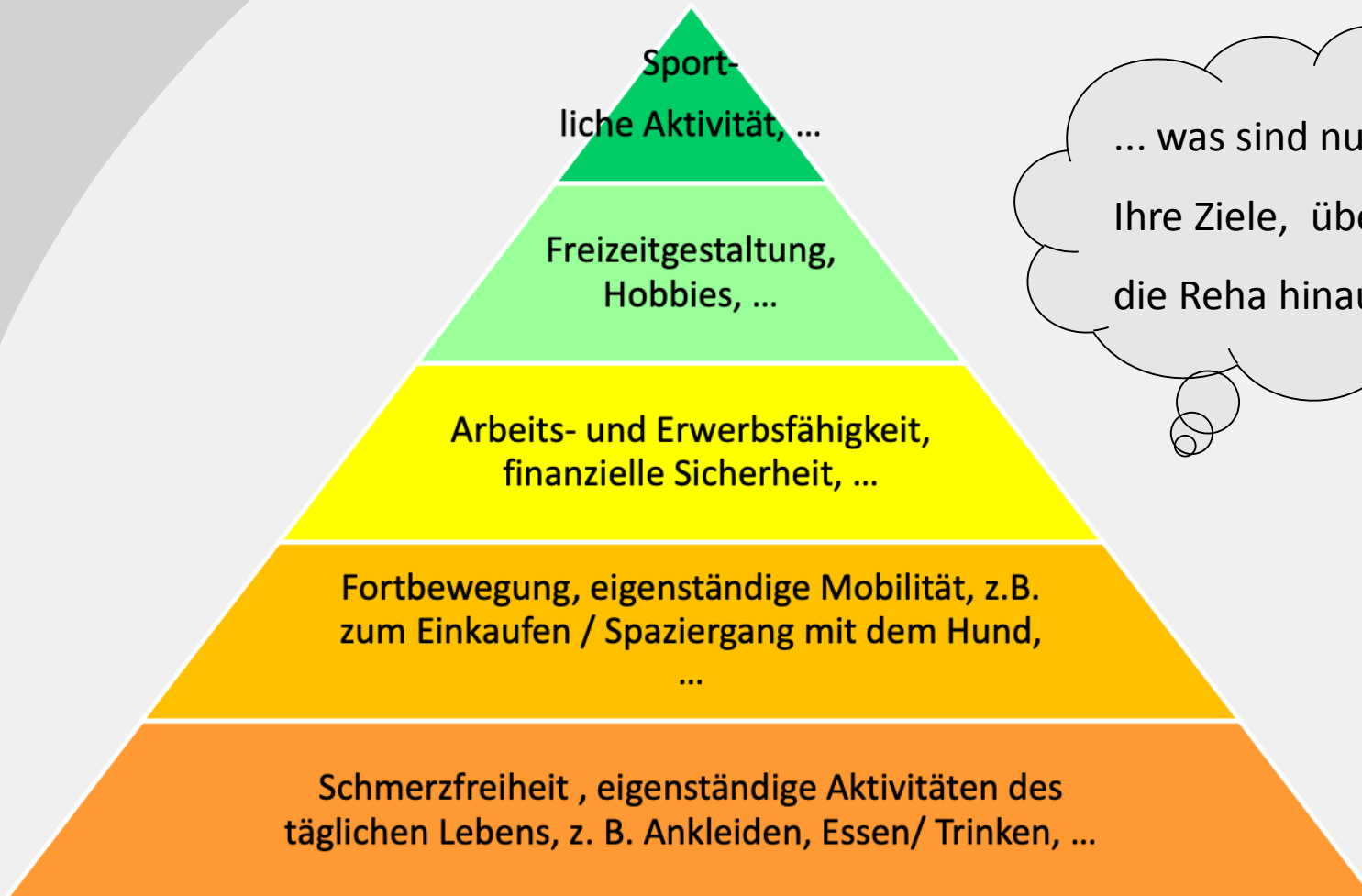


Übersicht

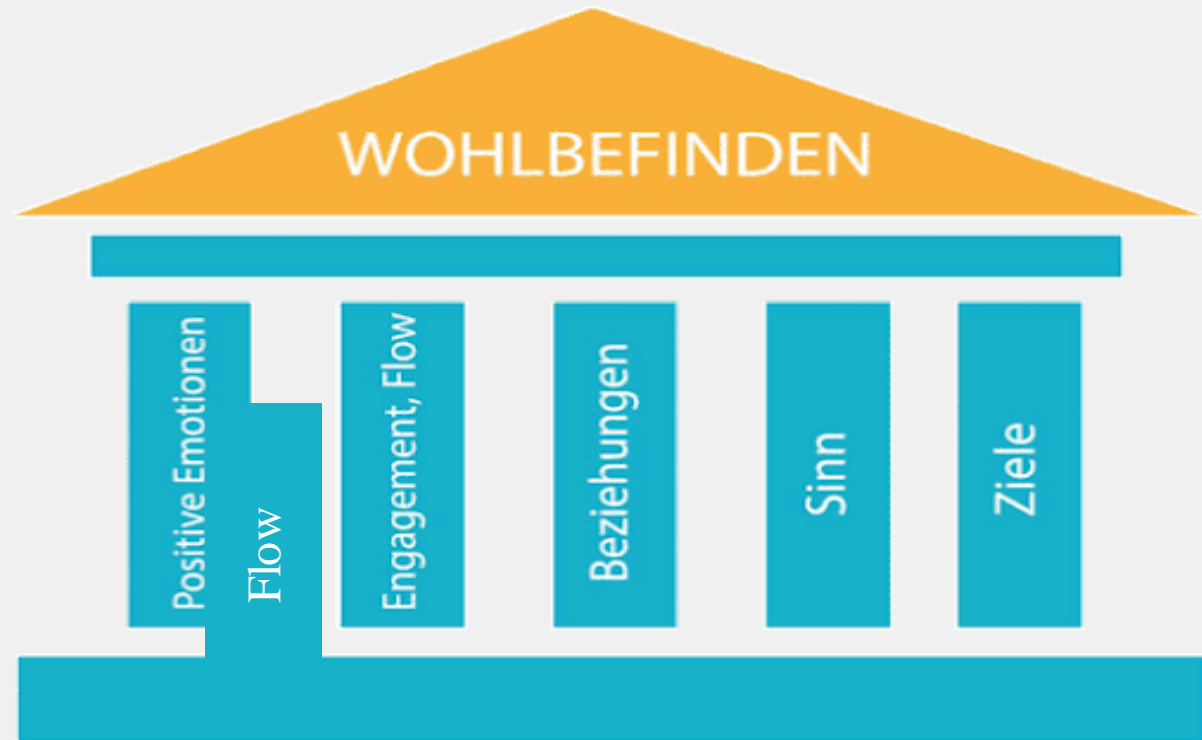
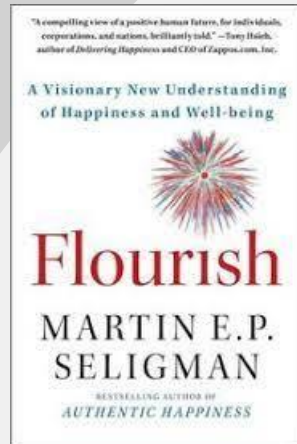
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
 - c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

Meine persönliche Schatzkiste

Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,
Eigenschaften, Erfahrungen...)

Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,
Arbeitsplatz etc.)



Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

II. Langfristige Strategien

Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren
reduzieren**

**Ressourcen
stärken**

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

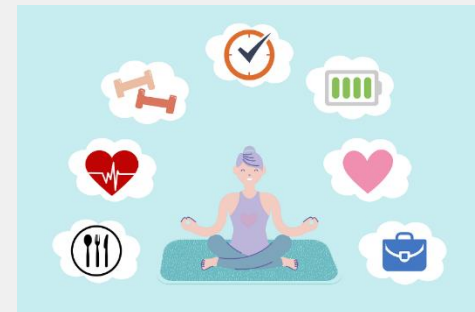
Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundheit. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung:
[https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k\[progressive%20muskelentspannung\]m\[p\]n\[g\]c\[5284](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284)

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten
(dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen
und entspannen (deutlich länger)

Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung:
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/>
- Video-Anleitung:
<https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0>

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen



In Gedanken Sätze wiederholen,
z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:

- Sommerwiese:
https://www.youtube.com/watch?v=_qlhkaZj8ZA
- Winterwanderung:
<https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU>
- Meer:
https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00



Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.



- Angeleitete Meditationen:
<https://www.youtube.com/@mindlook-meditation>
- Bodyscan (Körperreise):
<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&list=PLOIUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>
- Hintergrundwissen:
<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen>
- Buchtipp:
Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur.

Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:
<https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM>
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:
<https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE>
- 5-Finger-Atmung:
<https://www.youtube.com/watch?v=QT8l4BoiL74>

Gangschule für Zuhause



4 Punkte Gang

Gehen mit Gehstützen/Krücken/Gehstöcken

Setzen Sie eine Stütze/Krücke/einen Stock mit dem gegenüberliegenden Bein gleichzeitig nach vorn. Stellen Sie die andere Stütze/Krücke/den anderen Stock mit dem anderen Bein gleichzeitig nach vorn.

Gangschule für Zuhause



Dreipunktgang

Führen Sie die Krücken und das betroffene Bein nach vorne, so dass es sich zwischen den Krücken befindet. Verlagern Sie nur so viel Gewicht wie angewiesen wurde auf das betroffene Bein; das restliche Gewicht liegt auf den Krücken. Führen Sie nun das gesunde Bein nach vorne, um einen Schritt zu machen.

Versuchen Sie, einen normalen Gangrhythmus zu finden, d.h. mit beiden Beinen gleich lange Schritte zu machen.

Gangschule für Zuhause



©Physiotools

Treppen hinaufgehen mit Handlauf.

Nahe bei der ersten Stufe stehen. Die eine Hand hält den Handlauf, die andere den/die Stock/Stöcke. Zuerst eine Stufe mit dem gesunden Bein nehmen.

Dann das betroffene Bein nachziehen.

Dann die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

Immer eine Stufe nach der anderen nehmen.

Gangschule für Zuhause



Treppen mit einem Handlauf hinuntergehen.

Nahe der ersten Stufe stehen. Mit der einen Hand den Handlauf festhalten und mit der anderen den/die Stock/Stöcke.

Zuerst den Stock eine Stufe tiefer stellen.

Dann einen Schritt mit dem betroffenen Bein hinunter machen.

Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

Immer eine Stufe nach der andern nehmen.

Übungen für Zuhause

Gehen im Ausfallschritt



Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, so dass die hintere Hüfte gestreckt wird und der Großteil Ihres Gewichtes auf dem vorderen Bein liegt. Gehen Sie in die Knie, so dass der Oberschenkel des vorderen Beines fast waagerecht ist. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und achten Sie darauf, dass das vordere Knie sich nicht über die Zehen hinaus bewegt. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Ferse des vorderen Beines in den Boden stemmen und Hüfte und Knie strecken, und machen Sie mit dem hinteren Bein einen Schritt nach vorne. Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet.
- Halten Sie den Rumpf aktiv und den Rücken in neutraler Position.

Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause



Step-Up zur Seite

Stellen Sie einen Fuß seitlich auf eine Stepbank.

Steigen Sie hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen

Übungen für Zuhause



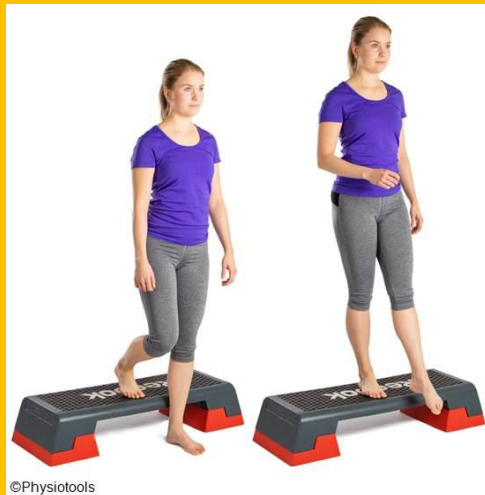
Step-Up

Stellen Sie einen Fuß vor sich auf eine Stepbank.

Steigen Sie hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen

Übungen für Zuhause



Step-Up nach hinten

Stellen Sie einen Fuß hinter sich auf eine Stepbank.

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten, steigen Sie rückwärts hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen

Übungen für Zuhause



Kniebeuge - Squat

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause



Endstreckung des Knies in Rückenlage

Liegen Sie auf dem Rücken, ein Bein angewinkelt, das übende Bein gestreckt. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch in die Kniekehle des übenden Beines. Ziehen Sie die Fußspitzen an und strecken Sie das Knie durch Anspannen der vorderen Oberschenkelmuskeln. Berühren Sie während der gesamten Bewegung mit der Kniekehle das Handtuch. Halten Sie die Spannung für einen Augenblick und entspannen Sie das Bein dann wieder.

20 Mal wiederholen.

Übungen für Zuhause



Brücke

Liegen Sie auf dem Rücken. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf einer Stepbank.

Drücken Sie den unteren Rücken flach gegen den Boden. Spannen Sie das Gesäß an, heben Sie das Becken, und strecken Sie die Hüfte. Der untere Rücken bleibt in neutraler Position. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause



©Physiotools

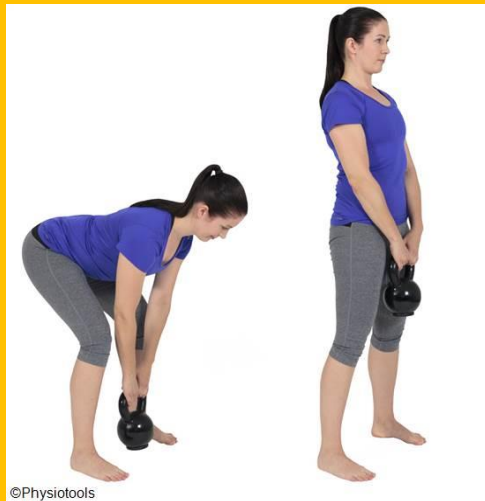
Statische Wandkniebeuge

Lehnen Sie sich mit dem ganzen Rücken gegen eine Wand, und stellen Sie die Füße so weit nach vorne, dass die Knie sich in der Kniebeuge über oder hinter den Fußgelenken befinden.

Gehen Sie in die Knie, halten Sie die Position für einen Moment, und drücken Sie sich wieder in den Stand zurück.

Halten für 30-45 Sek.

Übungen für Zuhause



Kettlebell Deadlift/Deadlift mit einem Gewicht

Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftweit auseinander, ein Gewicht auf dem Boden zwischen Ihren Füßen.

Drücken Sie die Hüfte nach hinten, beugen Sie den Rumpf nach vorne, und fassen Sie das Gewicht mit beiden Händen. Wirbelsäule und Nacken sollten in neutraler Position bleiben, und Sie sollten sich aus der Hüfte nach vorne beugen.

Heben Sie das Gewicht an, indem Sie die Hüfte strecken; setzen Sie dabei Ihr Gesäß und die hintere Oberschenkelmuskulatur ein. Halten Sie die Bauchmuskulatur angespannt, um ein Überstreckung des unteren Rückens zu vermeiden. Hinweis: Das Gewicht sollte zwischen den Beinen gerade auf- und abbewegt werden.

Wiederholen Sie 10 mal

Gesund Essen & Trinken



Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das bedeutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte



Lebensmittelauswahl

hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)



Omega-3-FS



Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
 - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
 - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
 - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
 - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
 - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
 - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;
wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, **nicht täglich**
 - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
 - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

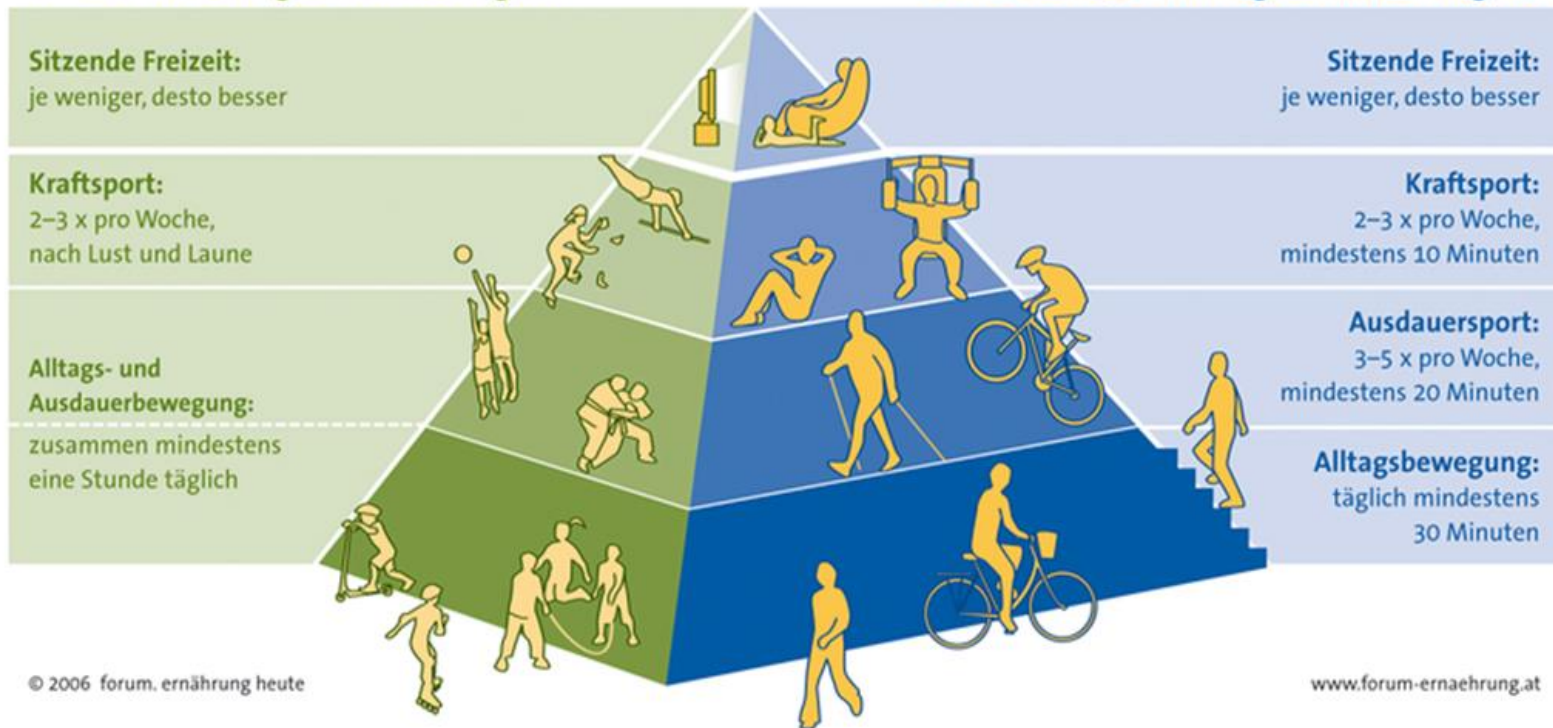


Sport und Ernährung

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

Kalorienverbrauch im Sport



255kcal



240kcal



100g = 530kcal



1 Stück = 515kcal



30min



30min



45min



45min

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0513)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

Nachsorge-Programme der DRV:

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
 - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
 - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
 - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
 - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs-und Bewegungsapparat)
 - Umfang: 26 Termine
 - Inhalt: Gerätetraining
 - Zeitumfang. 2x pro Woche je 60 Minuten
 - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV (www.rv-fit.de) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
 - Verordnung: niedergelassener Arzt
 - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
 - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
 - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
 - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
 - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
 - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
 - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
 - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
 - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_ (RLP)

Bleiben Sie dran!



Gesundheitssport

Programm 2026







SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de
info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

SIEG REHA  **SIEG PHYSIO-SPORT**

www.siegreha.de
 Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!

P.s.: Nutzen Sie gerne auch die vertiefende Handouts z.B. zu einzelnen Vorträgen unter <https://siegreha.de/empfehlungenfuerzuhause/>