

Kräftigung Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Ausführung: Bein gestreckt schräg nach hinten außen führen und wieder zurück, Fußspitzen zeigen nach vorne!

Dauer: je 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel



Kräftigung Hüftbeugung

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Ausführung: Knie nach vorne anheben, dann nach hinten strecken und auf Zehenspitzen abstellen, Maximal 90° Hüftbeugung!

Dauer: je 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel



Hinweise

- Bei Gleichgewichtsproblemen können Sie sich bei den Eigenübungen im Stand festhalten (z.B. am Stuhl oder an der Wand)
- Üben Sie auch mit dem gesunden Bein
- Um das Muskelgleichgewicht wieder herzustellen, sollte mit dem schwächeren Bein mehr geübt werden.
- Die Übungen können im Wechsel rechts/links oder nacheinander durchgeführt werden.
- Beachten Sie beim Üben ihre Schmerzgrenze und auf die erlaubten Bewegungen!
- Das Hüftgelenk soll während den Übungen nicht verdrehen: Kniescheibe zeigt im Liegen zur Decke und im Sitz/Stand nach vorne!
- Achten Sie beim Gehen auf einen rhythmischen Gang mit gleicher Schrittlänge
- Tägliche Spaziergänge sind empfehlenswert!
- Benutzen Sie immer 2 Unterarmgehstützen! Empfohlene Dauer 2-3 Monate

Übungsprogramm nach Hüftgelenksoperation



Mobilisation Hüftbeugung

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt

Ausführung: Beine im Wechsel mit Kniebeugen Richtung Bauch ziehen und wieder strecken, Maximal 90° Hüftbeugung!

Dauer: je 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel



Mobilisation Hüftabspreizung

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt

Ausführung: Fußspitzen hochziehen, das Bein gestreckt zur Seite führen und wieder heran, Bein dreht nicht nach außen (Kniescheiben zeigen nach oben)

Dauer: 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel

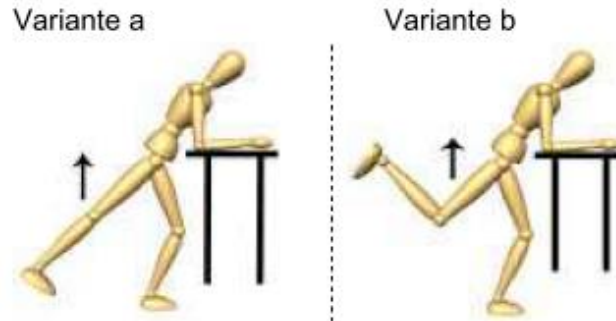


Kräftigung Hüftstrecker

Ausgangsstellung: Unterarmstütz auf dem Tisch, operiertes Bein gestreckt nach hinten aufstellen

Ausführung: Variante a – operiertes Bein gestreckt anheben
Variante b – mit gebeugtem Knie das Bein anheben
Hohlkreuz vermeiden! Auch Bauchlage möglich

Dauer: 10-15 Wiederholungen



Kräftigung Hüftabspreizer

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand

Ausführung: gesunde Beckenseite nach oben ziehen

Dauer: 10-15 Wiederholungen, kein Seitenwechsel



Kräftigung Hüftabspreizer

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz

Ausführung: Hände beidseits an den Oberschenkel von außen anlegen und 10 sec. mit den Oberschenkeln gegen die Hände spannen, kann auch nach innen geübt werden.

Dauer: 5-8 Wiederholungen



Mobilisation Hüftbeugung/Kniestreckung

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz

Ausführung: Hüfte anbeugen, Bein nach vorne strecken und auf der Ferse stellen
Maximal 90° Hüftbeugung!

Dauer: je 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel

