

AKTIVES HÜFTGELENKSTRAINING

Orthopädische Fachklinik K u r k ö l n



Übung 1 - Mobilisation der Hüfte

Ausgangsstellung: ● Rückenlage

Aktion: ● Abwechselnd die Fersen in Richtung Po über die Unterlage ziehen
● 10 Wiederholungen



Übung 2 - Kräftigung der Beinstreckmuskulatur

Ausgangsstellung: ● Rückenlage

Aktion: ● Vorfüße anziehen, Knie strecken und Pobacken anspannen
● 5 Sekunden Spannung halten und dann wieder entspannen
● 5 Wiederholungen



Übung 3 - Mobilisation / Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur

Ausgangsstellung: ● Rückenlage mit angestellten Beinen

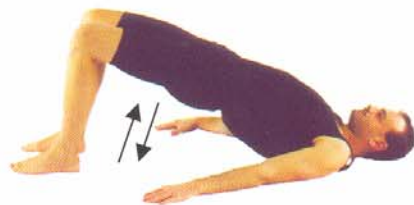
Aktion: ● Auf der Stelle gehen
● Achtung: Die Hüfte nicht über 90° beugen
● 10 Wiederholungen



Übung 4 - Kräftigung der Streckmuskulatur

Ausgangsstellung: ● Rückenlage mit angestellten Beinen

Aktion: ● Po anheben und wieder ablegen
● 10 Wiederholungen



Übung 5 - Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

- Ausgangsstellung:**
- Rückenlage, Oberschenkel des operierten Beines mit Handtuch o.ä. in Beugung halten
 - Achtung: Hüfte nicht über 90° beugen
- Aktion:**
- Das Knie des operierten Beines soweit wie möglich strecken ohne den Oberschenkel zu bewegen
 - 5 Sekunden die Kniestreckspannung halten, dann Spannung wieder lösen
 - 5 Wiederholungen



Übung 6 - Kräftigung der Hüftabspreizmuskulatur

- Ausgangsstellung:**
- Rückenlage, beide Beine in Stufenlagerung bringen (Knie u. Hüfte rechtwinklig gebeugt), Kopf anheben und Handinnenflächen an die Außenseite der Knie legen
 - Achtung: Operiertes Bein nicht über 90° beugen
- Aktion:**
- Hände und Knie drücken gegeneinander (es kommt keine Bewegung zustande)
 - 5 Sekunden Spannung halten und wieder lösen
 - 5 Wiederholungen



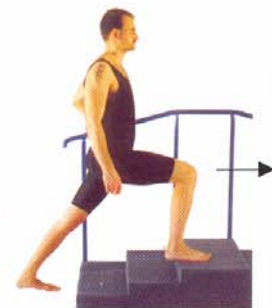
Übung 7 - Kräftigung der Streckmuskulatur Gleichgewichtstraining

- Ausgangsstellung:**
- Stand (evt. an Tischkante o.ä. festhalten)
- Aktion:**
- Auf die Zehen stellen und dabei Knie strecken und Po anspannen
 - 5 Sekunden die Spannung halten und wieder auf die Fußsohlen zurückkommen
 - 5 Wiederholungen



Übung 8 - Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

- Ausgangsstellung:**
- Schrittstellung an der Treppe, nicht operiertes Bein steht auf der 2. oder 3. Stufe
- Aktion:**
- Mit dem Knie der nicht operierten Seite nach vorne kommen bis Spannung in der Leistenregion des operierten Beines zu spüren ist
 - 5 Sekunden halten, dann Spannung lösen und Knie zurück führen
 - 5 Wiederholungen



Für Ihre Gesundheit!