

Aktives Hüftgelenkstraining

Ein Gymnastikprogramm zur Wiederherstellung der Hüftgelenksfunktion.

Auch zur täglichen Rehabilitation nach Hüftgelenksendoprothesenoperation.

Wünschenswerte Hilfsmittel:

- a) Isolierende Gymnastikmatte oder auf dem Fußboden ausgebreitete, mehrlagige Wolledecke.
- b) Gewichtsmanschette mit Klettverschluß zur Befestigung am Unterschenkel, ca. 2,5 kg.

Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung. Auch in der Anspannungsphase gleichmäßig weiteratmen. Keine Pressatmung! Die Funktion und Lebensdauer Ihres Hüftgelenkes wird durch tägliches Üben verbessert. Führen Sie die Übungen 2mal täglich in der vorgeschlagenen Reihenfolge durch.

1



Rückenlage: Gesäß-
muskeln anspannen, Knie-
kehle gegen die Unterlage
pressen, Fußspitzen her-
anziehen. Spannung 5 sec.
anhalten. 10mal wieder-
holen.

2



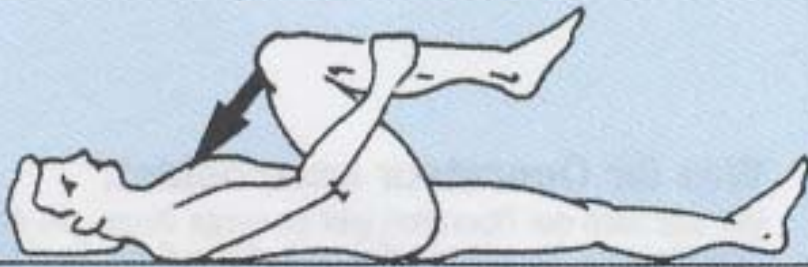
Rückenlage: Gestrecktes Bein ca. 10 cm anheben, Fußspitzen heranziehen. 3 sec. halten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.

3



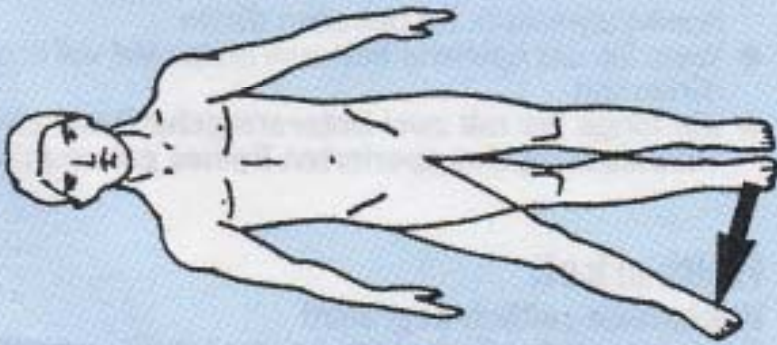
Rückenlage: Bein um 60° anbeugen. Gegenseite strecken. Mit maximaler Kraft mit der Hand gegen das angebeugte Knie drücken. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.

4



Rückenlage: Erkranktes bzw. operiertes Bein maximal anbeugen, das Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen. 5mal wiederholen.

5



Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt nebeneinander. Das erkrankte bzw. operierte Bein 10 cm anheben und maximal abspreizen und ohne Pause wieder anspreizen. 5mal wiederholen.

6



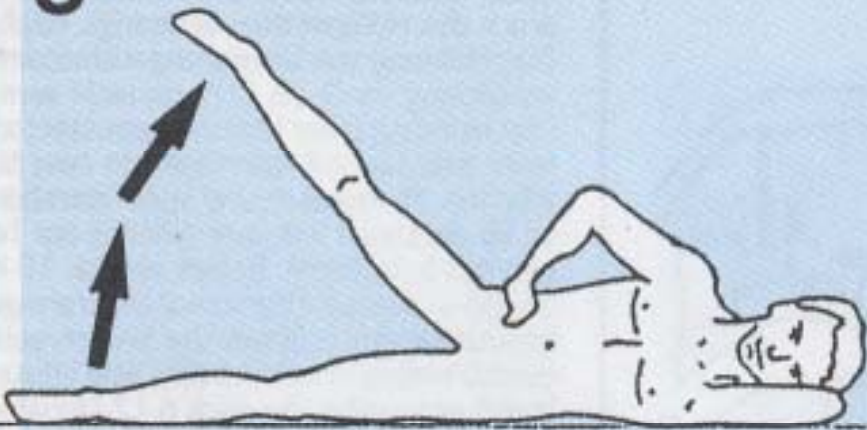
Bauchlage: Gestrecktes Bein maximal von der Unterlage abheben, Becken fest auf Unterlage liegen lassen. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.

7



Bauchlage: Beide Beine im Wechsel im Kniegelenk anbeugen. Es handelt sich um eine Lockerungsübung. Rhythmisch ca. 20mal wiederholen.

8



Seitlage auf der gesunden Seite: Erkranktes bzw. operiertes Bein gestreckt abspreizen, 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen.

9



Sitzposition auf Stuhl:
Fußspitzen heranziehen
und Kniegelenk strecken.
Diese und alle anderen
Übungen bei zunehmender
Kraft mit Gewichtsmanschette
noch effektiver gestalten.

10

Täglicher Spaziergang!