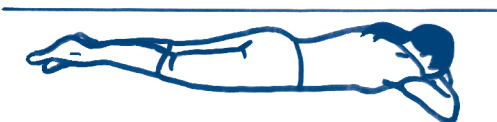


Übungen in der Bauchlage

Drehen Sie sich mit einem Kissen zwischen den Beinen auf den Bauch.

› Knie strecken

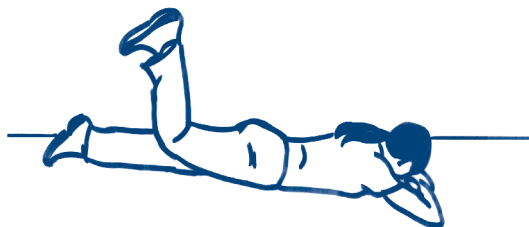
Stellen Sie die Fußspitze auf und strecken Sie das Knie.



› Gebeugtes Bein anheben

Beugen Sie Ihr Knie ca. 90° an und heben Sie den Oberschenkel von der Unterlage ab.

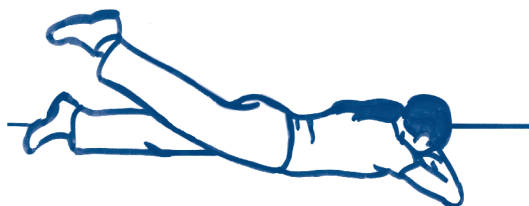
Achten Sie darauf, dass der Fuß mittig bleibt.



› Gestrecktes Bein anheben

Heben Sie das ganze Bein von der Unterlage ab.

Achten Sie darauf, dass das Becken auf der Unterlage liegt und ziehen Sie den Bauchnabel dabei nach innen.



Übungen im Stand

› Seitliches Abspreizen

Nehmen Sie eine Stuhllehne zur seitlichen Stabilisierung zu Hilfe. Stehen Sie zunächst auf Ihrem nicht operierten Bein und bewegen Sie das operierte Bein zur Seite und zurück. Achten Sie darauf, dass Zehen und Fußbrücken hochgezogen sind und die Zehenspitzen und Kniescheiben nach vorne zeigen. Wechseln Sie die Seite.



› Strecken nach hinten

Nehmen Sie beide Hände zur Stabilisierung an die Stuhllehne. Stehen Sie zunächst wieder auf Ihrem nicht operierten Bein. Bewegen Sie das andere Bein nach hinten und wieder nach vorne. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Haltung und ziehen den Bauchnabel nach innen.

Wechseln Sie die Seite.



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Übungsprogramm nach Einsatz einer Hüftgelenksendoprothese

Abteilung für Physiotherapie
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie



Stiftung Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg

Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Übungsprogramm soll Sie in den kommenden sechs Wochen nach der Implantation Ihrer Hüft-Totalendoprothese begleiten.

Trainieren Sie täglich und wiederholen Sie jede Übung für drei Runden je 5 – 10 mal. So können Sie die hüftumgebende Muskulatur auftrainieren. Die folgenden Übungen werden Ihnen helfen, die nötige Beweglichkeit und Stabilität für Ihr Hüftgelenk schnell zurückzugewinnen.

Voraussetzung für jede Übung ist, dass Sie das operierte Bein voll belasten dürfen.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte auch unserer Broschüre „Patientenrichtlinien für den Alltag“.

Kontakt

Abteilung für Physiotherapie
Universitätsklinikum Heidelberg
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Schlierbacher Landstraße 200 a
69118 Heidelberg

Telefon: 06221 56-35503 oder -35501

[www.klinikum.uni-heidelberg.de/
Physiotherapie.110094.o.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Physiotherapie.110094.o.html)

Übungen in der Rückenlage

› Beckenbewegung

Beide Beine sind hüftbreit angestellt. Legen Sie Ihre Hände neben den Körper. Bewegen Sie nun Ihr Becken nach vorne, in Richtung Oberschenkel (Hohlkreuz).

Kippen Sie dann das Becken wieder zurück und drücken Sie die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage (Rundrücken).



› Bridging

Beide Beine sind hüftbreit angestellt. Heben Sie nun das Gesäß von der Unterlage ab und bilden Sie eine Brücke (engl. Bridge) bis der Rumpf eine Linie mit den Oberschenkeln bildet. Zur Steigerung heben Sie abwechselnd ein Bein von der Unterlage ab und strecken das Knie.



› Seitliches Abspreizen

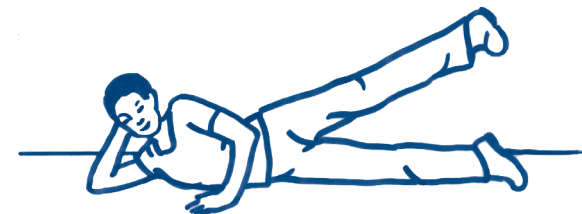
Beide Beine liegen hüftbreit auseinander. Ziehen Sie Zehen und Fußrücken hoch und spreizen Sie abwechselnd ein Bein ab. Achten Sie darauf, dass Zehen und Kniescheiben immer zur Decke zeigen und die Lendenwirbelsäule auf der Unterlage bleibt.



Übungen in der Seitenlage

› Seitliches Anheben

Drehen Sie sich mit einem Kissen zwischen den Beinen von Rücken- in die Seitenlage auf die nicht operierte Seite. Heben Sie nun Ihr operiertes Bein vom Kissen nach oben, in Richtung Decke ab. Achten Sie darauf, dass die Kniescheibe und der Fuß immer nach vorne zeigen.



Übungen im Sitz

› Beckenbewegung

Legen Sie Ihre Hände auf die Beckenknochen. Bewegen Sie nun das Becken nach vorne unten in Richtung Oberschenkel und wieder zurück. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet. Zur Steigerung kippen Sie Ihr Becken nach vorne und heben dabei gleichzeitig die Ferse des operierten Beines hoch.

