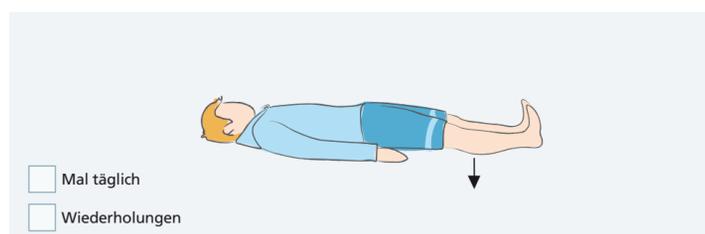


# HÜFTÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

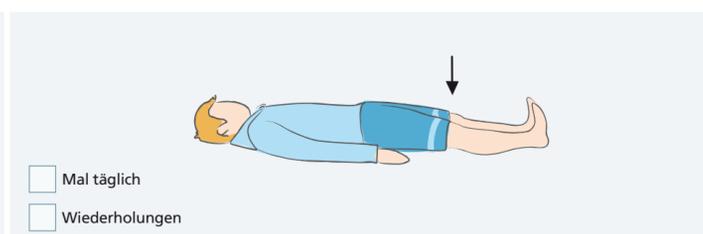
## ÜBUNGEN NACH DER OPERATION

Mit dem neuen Gelenk beginnt ein aktives Leben in Bewegung. Wir haben eine kleine Auswahl an Übungen zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit erhöhen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind und wie lange Sie diese trainieren sollten. Achten Sie darauf, die Bewegungen wie beschrieben auszuführen, um das neue Gelenk zu schonen. Bei Schmerzen oder Beschwerden stoppen Sie bitte das Training.



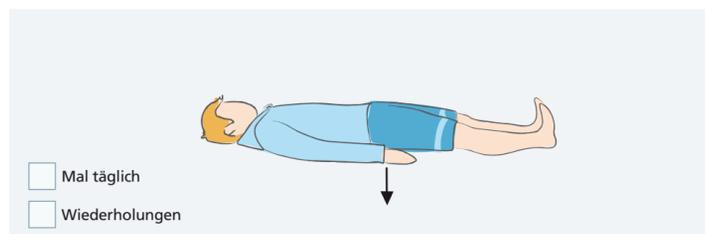
### 1. WADENMUSKULATUR

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen und Armen auf den Rücken. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie beide Fußspitzen zum Körper und drücken Sie die Fersen auf den Boden. Halten Sie die Spannung in der Wadenmuskulatur einige Sekunden, danach die Spannung wieder lösen.



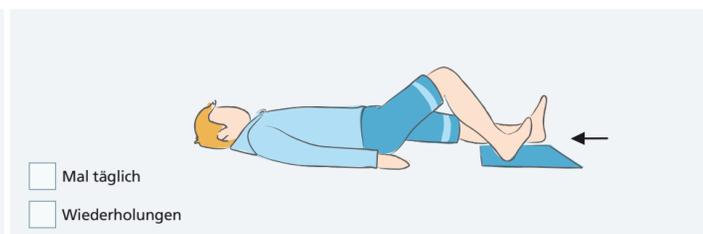
### 2. STRECKMUSKULATUR

Sie liegen mit gestreckten Armen und Beinen bequem in Rückenlage. Spannen Sie den Bauch an. Drücken Sie die Kniekehlen nach unten auf die Unterlage und ziehen Sie beide Fußspitzen zum Körper. Spannung kurz halten, anschließend wieder entspannen.



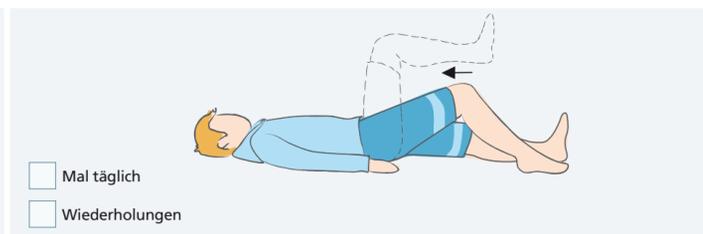
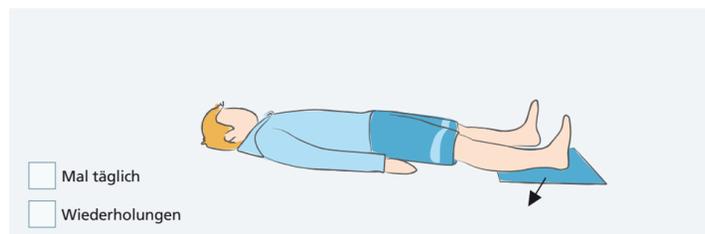
### 3. GESÄSSMUSKULATUR

Sie liegen in Rückenlage. Die Beine und Arme sind lang und gestreckt. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper. Die Knie bleiben gerade. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur einige Sekunden an, dann wieder entspannen.



### 4. AUS DER HÜFTE BEUGEN

Legen Sie eine rutschende Unterlage (zum Beispiel ein Handtuch) unter den Fuß der betroffenen Beinseite. Ziehen Sie die betroffene Beinseite mit gebeugtem Knie bis zur Körpermitte, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Die Fußspitze zeigt dabei nach oben. Kurz halten, dann wieder zurückführen.

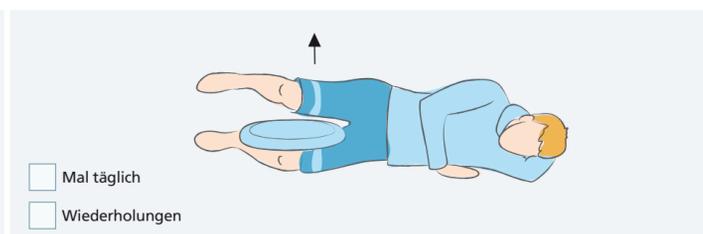
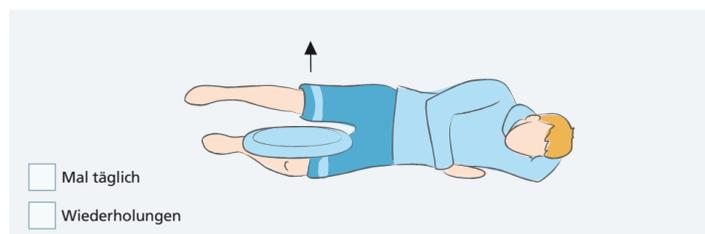


### 5. BEIN ABSPREIZEN

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und eine rutschende Unterlage (zum Beispiel ein Handtuch) unter den Unterschenkel der betroffenen Seite. Die Fußspitzen zeigen gerade zur Decke. Führen Sie nun das Bein auf der Unterlage leicht zur Seite und dann langsam wieder zurück zur Mittellinie. Die Knie dürfen sich dabei nicht berühren.

### 6. HÜFTE BEUGEN

Stellen Sie das betroffene Bein mit angewinkeltem Knie auf den Boden. Ziehen Sie nun das gebeugte Bein hoch bis zur Körpermitte (Beugung nur bis 90°) und halten kurz diese Position. Setzen Sie das gebeugte Bein langsam wieder ab. Das gesunde Bein bleibt während der Übung gestreckt auf der Unterlage. Die Fußspitzen zeigen nach oben.



### 7. BEIN ABSPREIZEN

Zwischen Ihren Beinen liegt ein Kissen. Legen Sie sich in bequemer Seitenlage auf die gesunde Seite. Winkeln Sie den unteren Arm und das untere Bein an, der Kopf liegt locker auf Ihrer Armbeuge. Heben Sie nun das betroffene Bein an, halten es kurz und senken es wieder ab. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, Ihre Fußspitzen gerade und nach vorn zu halten und nicht nach außen zu drehen.

### 8. BEIN GEBEUGT ABSPREIZEN

Sie liegen in bequemer Seitenlage auf der gesunden Körperseite, ein Kissen zwischen Ihren Beinen. Oberes und unteres Knie sind gebeugt. Heben Sie das betroffene Bein langsam gebeugt Richtung Decke, halten Sie kurz die Spannung und führen es dann langsam zurück. Die Kniescheibe und die Fußspitzen zeigen immer gerade nach vorn.



### 9. BEIN ABSPREIZEN

Legen Sie eine stabile Unterlage auf den Boden und stellen Sie sich mit der nicht betroffenen Beinseite darauf. Stützen Sie sich seitlich ab. Spreizen Sie das Bein der betroffenen Seite vom Körper weg und führen Sie es anschließend zurück zur Mittellinie. Das Knie bleibt dabei gestreckt, der Fuß gerade. Die Unterlage sollte hoch genug sein, damit Ihr Bein frei schwingen kann.



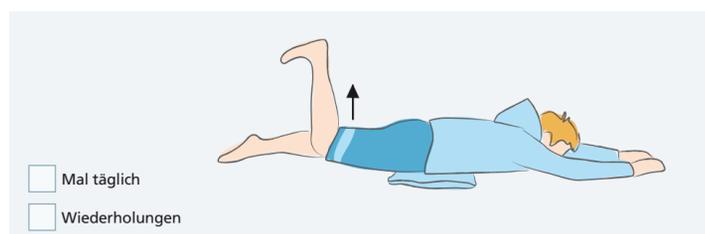
### 10. AUS DER HÜFTE STRECKEN

Stellen Sie sich vor einen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Verlagern Sie das Gewicht auf das gesunde Bein. Führen Sie das betroffene Bein mit gestrecktem Knie langsam nach hinten und wieder zurück zur Körpermitte. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



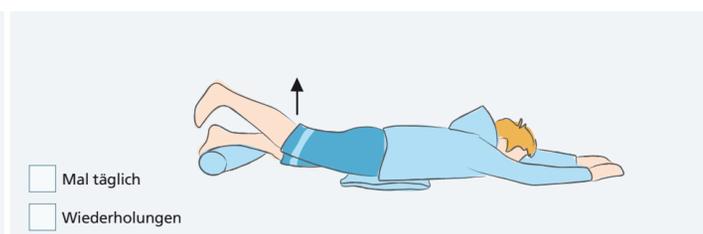
### 11. AUS DER HÜFTE BEUGEN

Halten Sie sich mit beiden Händen an einer Stuhllehne fest. Winkeln Sie das Knie der betroffenen Seite leicht an und heben Sie es in Richtung Bauch – aber nicht höher als die Hüfte. Führen Sie es dann langsam zurück zum Boden. Das Knie zeigt immer nach vorn, der Unterschenkel bleibt senkrecht zum Boden. Halten Sie Rücken und Schulter gerade und beugen Sie den Oberkörper nicht nach vorn.



### 12. HÜFTE STRECKEN

Legen Sie sich flach auf den Bauch, Arme und Beine sind gestreckt. Beugen Sie das Knie der betroffenen Beinseite und heben den Oberschenkel mit gebeugtem Knie in Richtung Decke. Halten Sie diese Position kurz. Führen Sie das Bein mit gebeugtem Knie langsam wieder zurück auf die Unterlage und legen Sie es anschließend mit gestrecktem Bein wieder ab in die Ausgangsposition. Kurz entspannen, dann die Übung wiederholen.



### 13. KNIE UND HÜFTE STRECKEN

Befragen Sie bei dieser Übung bitte Ihren Arzt, ob sie für Sie geeignet ist. Sie liegen in Bauchlage mit einem Kissen unter dem Bauch, damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Die Fußrücken liegen auf einer Rolle, die Fußspitzen zeigen bodenwärts. Strecken Sie nun die Kniekehle Richtung Decke und heben das gestreckte Bein an, dabei spannt sich Ihr Oberschenkel an. Kurz halten, dann wieder entspannen und auf die Rolle zurücklegen.