

5. Besserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Hüftbeuger



► Stand an der Wand

- die Hände stützen sich an der Wand ab
 - die Fußspitze des operierten Beins nach oben ziehen
 - das Bein mit angewinkeltem Knie nach oben ziehen und wieder nach hinten strecken
- Oder bei gleicher Ausgangsstellung:
- das gestreckte Bein zur Seite und wieder zurück bewegen, dabei zeigt die hoch gezogene Fußspitze immer nach vorne

► 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

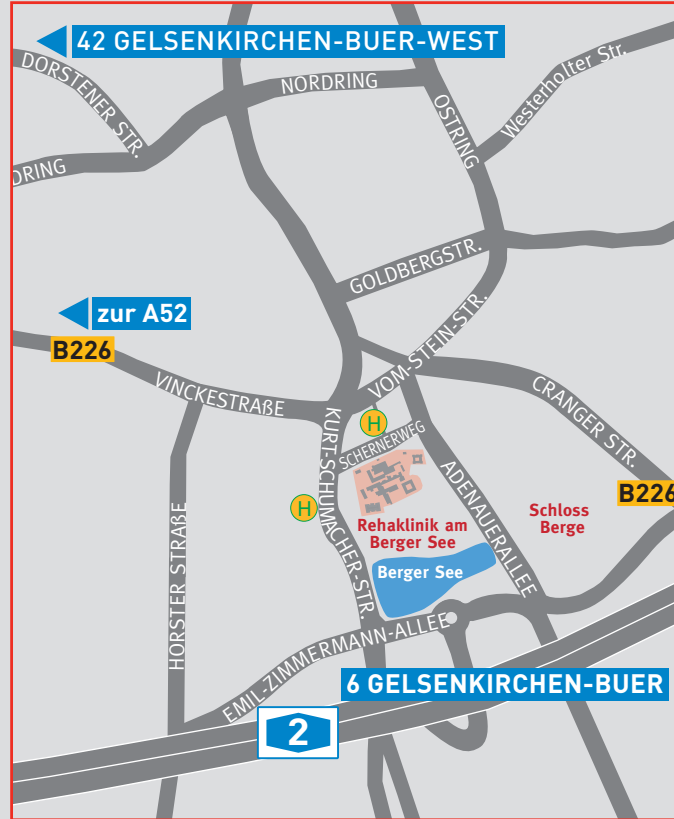
6. Verbesserung der Standfestigkeit



► Stand an der Wand

- auf dem operierten Bein mit durchgestreckten Knie stehen, das Gesäß anspannen, den Oberkörper und die Wirbelsäule gerade aufrichten
- das gesunde Bein bewegt sich jetzt mehrmals, ohne nochmal abgestellt zu werden, in die Beugung und in die Streckung

► 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen



Bilder: Fotolia Photographee.eu (Titelbild).



Rehaklinik am Berger See
 Adenauerallee 32
 45894 Gelsenkirchen
 Tel 0209 5902-100
 Fax 0209 5902-101
 gesund@reha-am-see.de
 www.reha-am-see.de



**Übungen
 Für Hüft-Patienten**



1. Grundspannung zur Kräftigung der Hüftstrecker



Ausgangsstellung:

- ▶ Rückenlage, die Beine sind gestreckt

Übungsbeschreibung:

- ▶ die Fußspitzen nach oben ziehen und dort halten
- ▶ beide Knie nach unten drücken
- ▶ das Gesäß fest anspannen
- ▶ dabei die Lendenwirbelsäule aufliegen lassen

Dauer der Anspannung:

- ▶ 20–30 Sekunden halten, Übung mindestens 3–6x wiederholen

2. Bewegungsverbesserung und Kräftigung der Spreizmuskeln



- ▶ Rückenlage, die Beine sind gestreckt

- ▶ die Fußspitze nach oben ziehen und dort halten
- ▶ die Knie bleiben gestreckt
- ▶ das operierte Bein gestreckt nach außen abspreizen, dabei zeigt die Fußspitze immer nach oben zur Decke, das Bein dann wieder in die Ausgangsposition bringen

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

3. Besserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Hüftbeuger

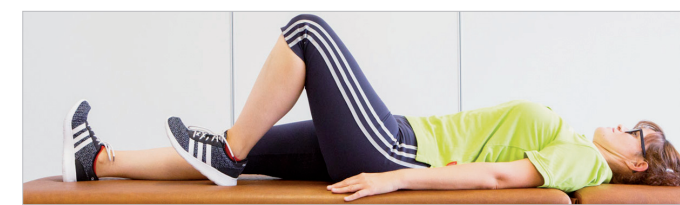


- ▶ Rückenlage, die Beine sind gestreckt

- ▶ mit schleifender Ferse das operierte Bein so weit es geht anwinkeln
- ▶ aus dieser Position heraus das Knie bis zur 90° Hüftbeugung anziehen
- ▶ den Fuß dann wieder absetzen
- ▶ das Bein mit schleifender Ferse wieder strecken

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

4. Besserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Hüftbeuger



- ▶ Rückenlage, die Beine sind gestreckt

- ▶ das operierte Bein mit tippender Ferse in die Beugung bewegen
- ▶ dann wieder mit tippender Ferse in die Streckung bringen

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen