

www.khsj.at

A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol

Eigenübungen

...für die Hüfte

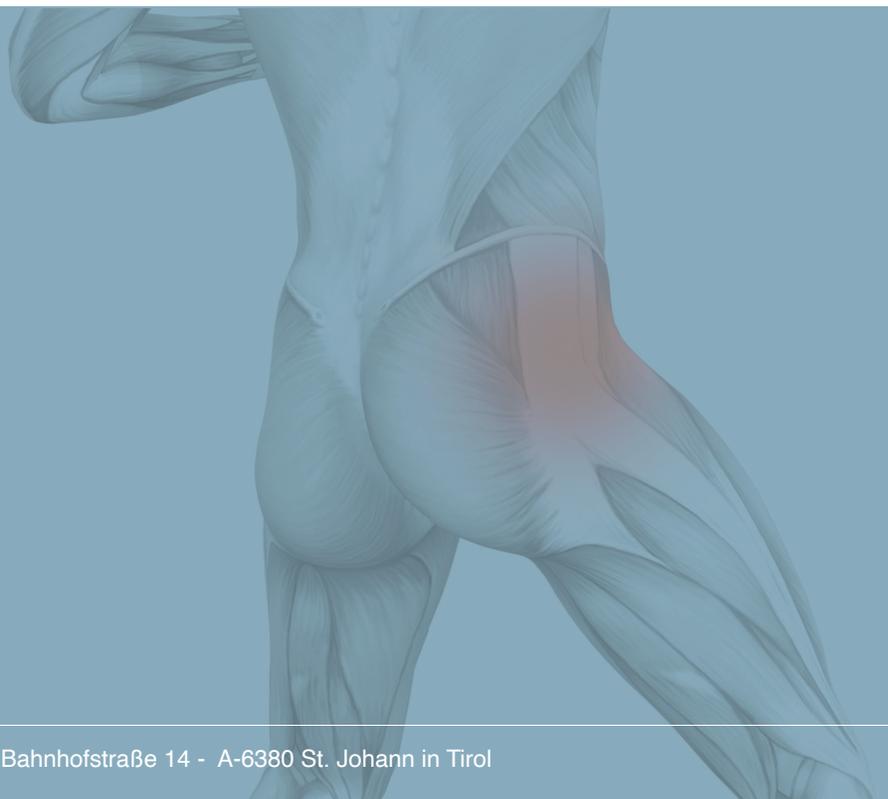


Tel.: +43 5352 606-501 - E-Mail: orthopaedie@khsj.at - web: www.khsj.at

Hüfte-

Eigenübungen

Die Eigenübungen sollten
3-4 mal täglich für jeweils 15
Minuten durchgeführt werden!

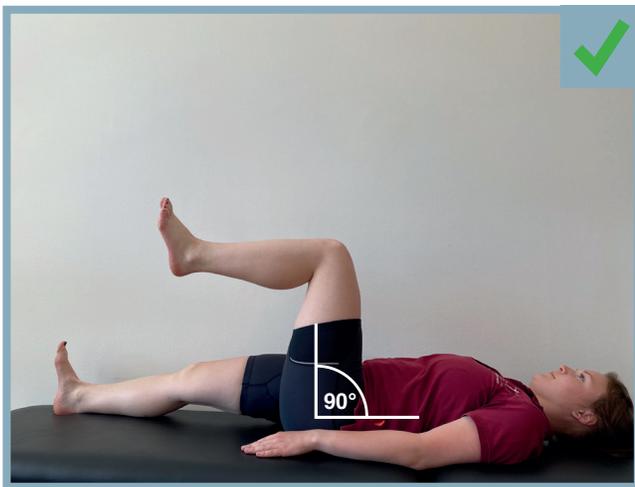


Folgende Bewegungen sind in den ersten 6 Wochen nach einer Hüftprothesen OP zu vermeiden (No-Gos).

1. Kein Drehen des gestreckten Beins nach Außen.
2. Kein Überkreuzen der Beine.

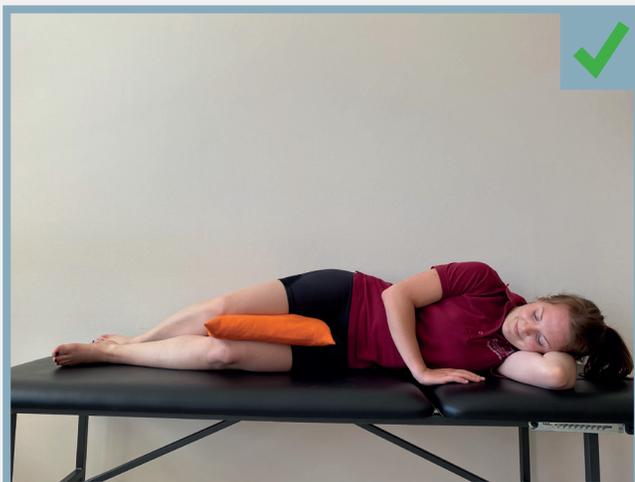


Kein Beugen der Hüftgelenke über 90° in den ersten 6 Wochen nach Hüftprothesen OP.



Eigenübungen Hüfte

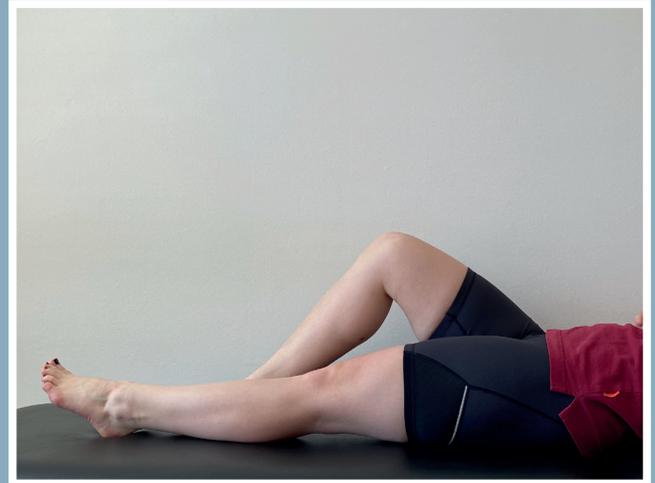
In Seitenlage legen Sie bitte ein Kissen zwischen die Beine.



www.khsj.at

1 Venenpumpe aktivieren

Bewegen Sie ihre Füße für einige Minuten auf und ab.



2 Muskulatur aktivieren

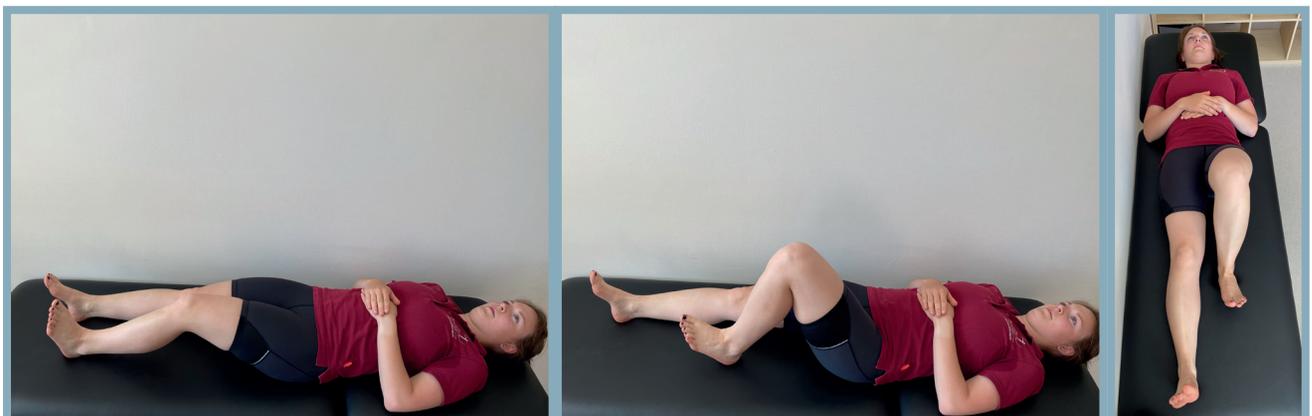
Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf das Bett, ziehen Sie die Zehen kopfwärts, strecken Sie die Knie durch und spannen Sie das Gesäß an.

Spannung für 10-15 Sekunden halten und wieder locker lassen.



3 Beinachse trainieren

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf das Bett, beugen und strecken Sie das Knie. Die Ferse hat immer Kontakt zur Matratze, die Kniescheibe zeigt immer zur Decke.

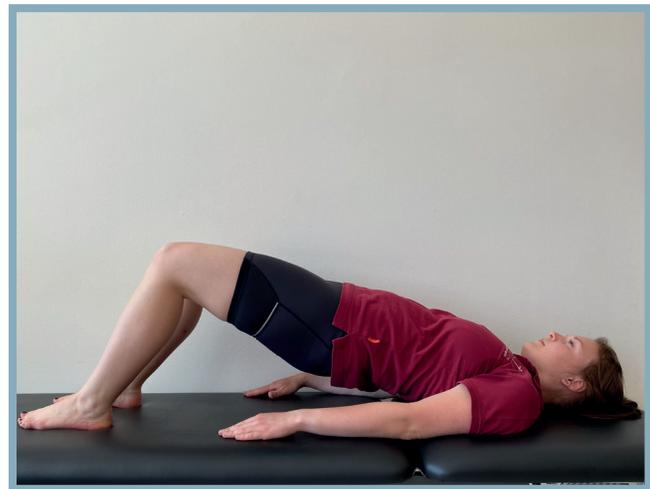
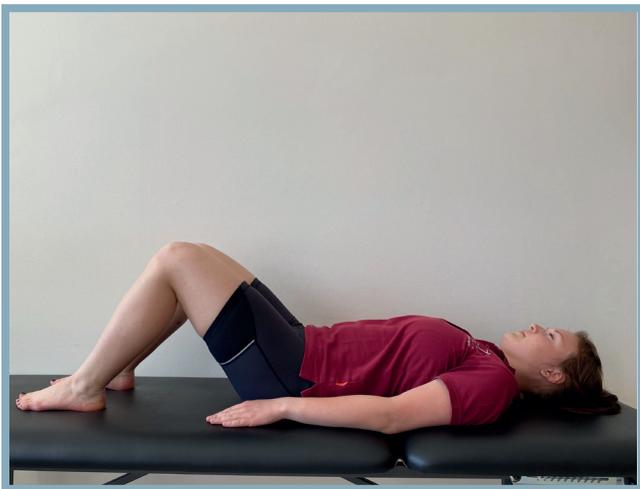


4 **Schulterbrücke** Diese Übung sollten Sie erst ab dem 10. Tag nach der OP durchführen.

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie beide Beine an.
Heben Sie das Becken an bis Oberkörper und Oberschenkel
eine Linie bilden.

Spannung für 10-15 Sekunden halten und Becken dann
langsam wieder nach unten ablegen.

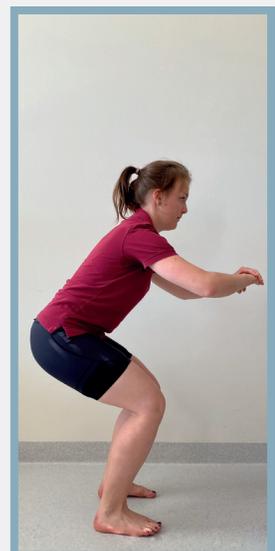
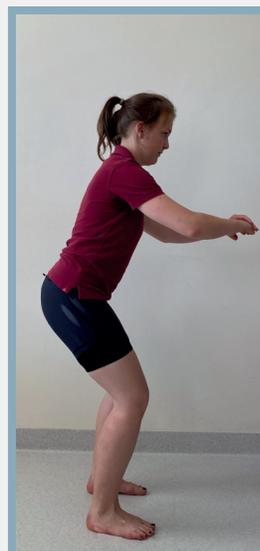
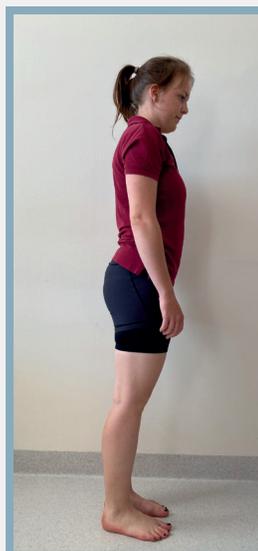
Bauch anspannen, kein Hohlkreuz bilden.



Eigenübungen Hüfte

5 **Hohe Kniebeuge**

Hüftbreit, beidbeinig
stehen. Knie leicht
beugen (Rücken bleibt
gerade, Hüfte maximal bis
90° beugen) und wieder
strecken.

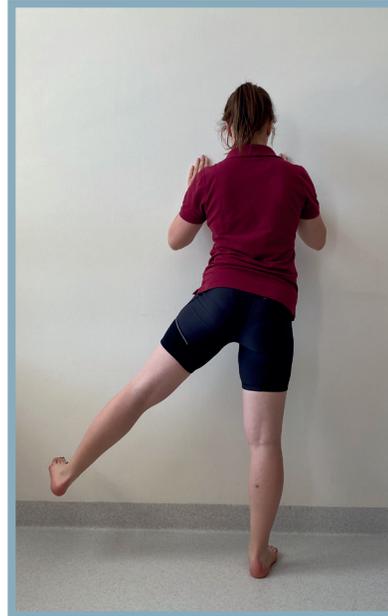


www.khsj.at

6 Aktivierung und Kräftigung der Gesäßmuskulatur im Stand

Stellen Sie sich vor eine Wand oder an ein Geländer und halten Sie sich dort fest. Heben Sie das operierte Bein an und heben Sie es gestreckt zur Seite weg.

Achten Sie darauf, dass die Zehenspitzen immer gerade nach vorne (zur Wand) zeigen.



Stellen Sie sich seitlich zur Wand oder zum Geländer und halten Sie sich dort fest. Heben Sie das operierte Bein an und heben Sie es gestreckt nach hinten weg. Achten Sie drauf, dass die Zehenspitzen immer gerade nach vorne zeigen.

7 Aktivierung und Kräftigung der Gesäßmuskulatur im Sitzen mit TheraBand

Legen Sie ein TheraBand als Schlaufe um die Knöchel.

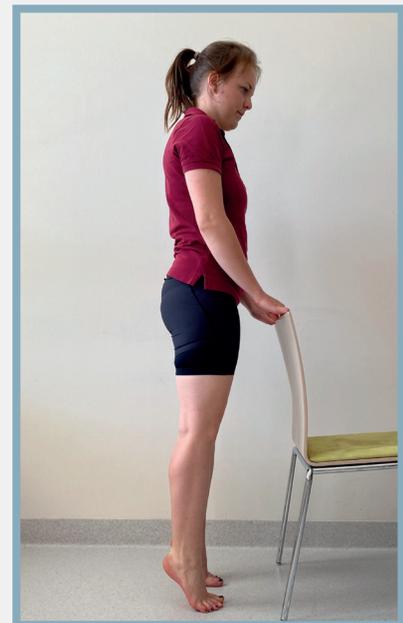
Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls. Knie 90° gebeugt, Rücken gerade. Führen Sie nun langsam und kontrolliert das operierte Bein gegen den Widerstand auf die Seite und wieder zurück.



Eigenübungen Hüfte

8 Zehenspitzenstand

Beidbeinig auf die Zehenspitzen gehen. Spannung für 10-15 Sekunden halten.



www.khsj.at

