

Physiotherapeutische Übungen des Hüftgelenkes In Rückenlage

1. Die Beine sind gestreckt, ziehen Sie beide Füße zur Decke. Spannen Sie die Gesäßmuskeln, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftig an. Die Spannung für **10 Sek** halten.
10 Wiederholungen.



2. Beide Beine anstellen; beide Hände sind am Becken. Becken aufrichten; Schambein in Richtung Nabel ziehen. Becken kippen; Schambein in Richtung Boden bewegen. Der Bauch schiebt sich dabei nach vorn.
10-mal.



3. Beide Beine sind aufgestellt. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und heben das Gesäß ab, bis beide Oberschenkel und Oberkörper eine Linie ergeben. Die Position kurz halten, absenken. Insgesamt **10-mal.**



4. Beide Beine sind gestreckt. Das linke Bein führen Sie seitlich *auf der Unterlage* nach außen und wieder zurück zur Mitte. Die Fußspitzen zeigen nach oben.
10 Wiederholungen, dann Bein wechseln.



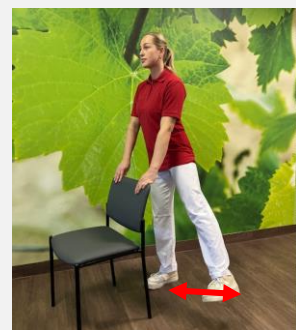
Aus dem Sitzen

5. Setzen Sie sich aufrecht auf einen höheren Stuhl und stellen Sie beide Beine hüftbreit auf den Boden. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf beide Beine nach vorn, stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich kontrolliert zurück.
5 Wiederholungen.



Nicht über 90° bewegen

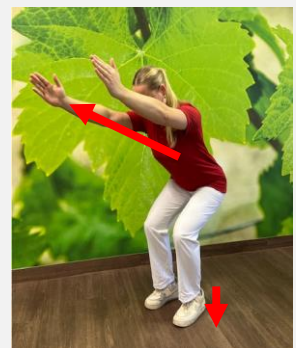
6. An Lehne festhalten, Stand auf rechtes Bein verlagern. Linkes Bein spreizt ab und tippt seitlich außen auf Boden. Zehen geradeaus.
2 Sek halten, **5-mal**, dann Seitenwechsel.
Variation: Beinbewegung nach hinten.
Steigerung: Seitwärtsbewegung *ohne* Bodenkontakt.



7. **Aufrechter Stand**, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Gehen Sie in den Ballenstand und drehen Sie die Arme neben dem Körper nach außen. Aus dieser Position die Fersen absetzen, beide Knie beugen, Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper leicht nach vorn neigen und die Arme seitlich neben den Kopf heben.

Übungen 8 und 9 **nach** der Hüftgelenkimplantation bitte nur in Absprache mit der Physiotherapie.

8. Stand auf linkem Bein, Blick zur Wand im 45° Winkel. Rechtes Bein ist leicht angewinkelt, abgespreizt. Knie drückt kräftig gegen Wand mit spürbarer Spannung im Gesäß außen beidseits.
3-mal je Seite.



9. Beidfüßiger Stand auf einem Kissen. Rechtes Knie beugen, erst linke *Ferse* vor dem Kissen auf den Boden abstellen, anschließend hinter dem Kissen die Fußspitze.
5 Wiederholungen, dann Bein wechseln.



Autofahren

Sie sollten erst dann wieder Auto fahren, wenn das Behandlungsteam dies für sicher hält (normalerweise ab 6 Wochen nach der Operation).

In Gefahrensituationen sollten Sie stets sicher reagieren können.

Rückkehr zum Arbeitsplatz

Wann Sie Ihre Arbeit wieder aufnehmen können, hängt von der Art der Operation und Ihrem Beruf ab. Die meisten Patienten fangen nach 6 bis 8 Wochen wieder an zu arbeiten, aber das kann von Patient zu Patient unterschiedlich sein.

Sport und Aktivitäten

Ihr neues Gelenk ist für das alltägliche Leben ausgelegt, nicht jedoch für Kontaktsportarten. Aktivitäten wie Gehen, Aquajogging und Fahrradfahren sind leicht zu bewältigen. Jedoch ist es nicht ratsam, sich intensiveren Sportarten wie zum Beispiel Joggen, Fußball oder Klettern zu widmen. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was am besten für Sie ist.

Gehen Sie 3 Monate nach der Operation nicht in die tiefe Hocke – **Gefahr des Auskugelns!** (Hüfte nicht über 90° beugen)

Für Rückfragen steht die Physiotherapie Ihnen gerne unter folgender Nummer zur Verfügung:

Montag bis Freitag
08:00-15:00 Uhr

0351 833-3482

Treppensteigen mit Geländer

Treppen hinaufsteigen

1. Halten Sie sich mit einer Hand am Geländer fest und nehmen Sie die freie Unterarmstütze so in die andere Hand, dass ein „T“ gebildet wird.
2. Stellen Sie Ihr gesundes Bein auf die erste Stufe.
3. Bringen Sie das operierte Bein nun auf die gleiche Stufe.
4. Holen Sie die Unterarmstützen nach.
5. Fahren Sie in der gleichen Weise fort, bis Sie oben angekommen sind.



Treppen hinuntersteigen

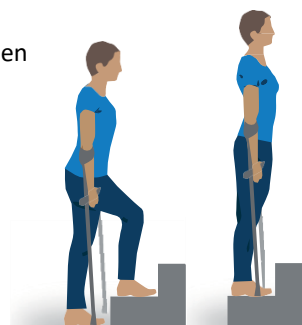
1. Halten Sie sich mit einer Hand am Geländer fest und nehmen Sie die freie Unterarmstütze so in die andere Hand, dass ein „T“ gebildet wird.
2. Stellen Sie die Unterarmstützen eine Stufe nach unten.
3. Gehen Sie diese zuerst mit dem operierten Bein hinunter.
4. Danach bringen Sie das gesunde Bein auf die gleiche Stufe.
5. Fahren Sie in der gleichen Weise fort, bis Sie unten angekommen sind.



Treppensteigen ohne Geländer

Treppen hinaufsteigen

1. Stellen Sie sich mit Ihren Unterarmstützen direkt vor die Treppe.
2. Stellen Sie das gesunde Bein auf die erste Stufe.
3. Dann heben Sie das operierte Bein auf die gleiche Stufe.
4. Zuletzt holen Sie Ihre Unterarmstützen nach.



Treppen hinuntersteigen

1. Als erstes stellen Sie Ihre Unterarmgehstützen eine Stufe nach unten.
2. Gehen Sie diese zuerst mit dem operierten Bein zusammen mit den Unterarmstützen hinunter.
3. Danach bringen Sie das gesunde Bein auf die gleiche Stufe.

