

3

Eine Brücke bauen. Dazu die Knie anbeugen, die Füße unter die Knie auf die Unterlage stellen und das Gesäß nach oben abheben.



4



Das operierte Bein gestreckt zur Seite nach außen abspitzen.

Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt und die Bauchmuskeln angespannt sind, um ein Hohlkreuz zu verhindern.

5



Das operierte Bein unter Spannung und mit geradem Knie nach hinten strecken. Achtung: nicht das Bein nach hinten schleudern. Bei der Übung sollen der Oberkörper ebenfalls aufrecht und der Bauch angespannt bleiben.

aktives Hüfttraining

Unfall- und
orthopädische
Chirurgie

Dr. Patrick Sweeney
Endoprothetik

Dr. Birgit Schulz
Arthroskopie

ARZ Freudenberg
Physiotherapie

Euelsbruchstraße 39
57258 Freudenberg

Telefon: 0 27 34 2 79-43 00
Telefax: 0 27 34 2 79-43 02

www.diakonie-klinikum.com

Bewegungseinschränkungen

1

Wichtig in der Anfangszeit: Achten Sie in den ersten rund sechs Monaten stets darauf, dass das operierte Hüftgelenk nicht über 90° gebeugt wird.



Sehr tiefes Sitzen stellt eine gewisse Gefahr dar. Vermeiden Sie tiefe Sitzgelegenheiten und nutzen sie gegebenenfalls ein Kissen, um die Sitzfläche zu erhöhen. Zudem sollte die Fußspitze des operierten Beines nicht nach innen oder außen zeigen, sondern stets nach vorne.



2



Die Beine dürfen bis zur Mitte, aber nicht über die Körpermitte hinaus auf die andere Seite gestreckt werden.



Das bedeutet: Auch im Sitzen und Liegen sollten die Beine nicht übereinander geschlagen werden. Achten Sie auch beim An- und Ausziehen darauf, dass Sie die oben abgebildeten Bewegungen vermeiden.

Tipps

Beim Liegen in Seitlage legen Sie sich ein dickes Kissen zwischen die Knie, um das „Bein-Kreuzen“ zu vermeiden.



Zum Aufheben von Dingen auf dem Boden können Sie das operierte Bein nach hinten austrecken, um eine zu starke Beugung zu vermeiden, oder Sie nutzen die Greifzange.

Treppensteigen

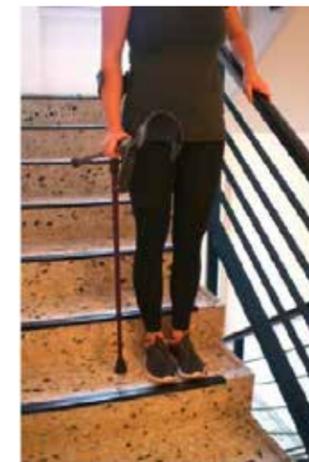
1

Wenn Sie die Treppe hoch gehen, stellen Sie das nicht-operierte Bein zuerst nach oben, danach werden die Stützen und das operierte Bein nachgezogen.



2

Beim Abwärtsgehen stellen Sie zuerst die Stütze eine Stufe tiefer und anschließend das operierte Bein daneben. Das nichtoperierte Bein wird nach geholt.



Ist ein Geländer vorhanden, ersetzt dieses die zweite Stütze und sorgt für mehr Sicherheit.

Hüft training

Aktive Übungen

1. Isometrie

Die Fußspitzen nach oben Richtung Nase ziehen, beide Kniekehlen nach unten auf die Matte drücken und das Gesäß anspannen. Diese Spannung in Füßen, Beinen und Gesäß für zehn Sekunden halten und anschließend lösen.



2

Die Ferse des operierten Beines über die Matte zum Gesäß ziehen, das Knie geht dabei in die Beugung. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Ferse auf der Unterlage bleibt und Hüfte, Knie und Fuß eine Linie bilden.

