

Aktives Hüftgelenkstraining

Gymnastikübungen zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Hüftgelenksfunktion.



Dehnung des Hüftbeugers (1)

a. Rückenlage an Bank- oder Bettkante.
Nicht operiertes Bein gebeugt aufstellen. Operiertes Bein Ausstrecken, seitlich abspreizen und hängen lassen. Ferse in Richtung Gesäß bewegen. Mindestens 30 sek. in der Dehnung bleiben.



Dynam. Kräftigung der Gesäß- und hinteren Beinmuskulatur

Bauchlage (evt. Kissen unter Bauch und Stirn auf Hände legen) Das Becken bleibt komplett auf der Unterlage liegen.
a. Beine Strecken Fußspitze aufstellen, Knie durchdrücken, Gesäßmuskeln anspannen.



b. Operiertes Bein gestreckt heben und senken.



c. Operiertes Bein im Knie beugen und gebeugt heben und senken.



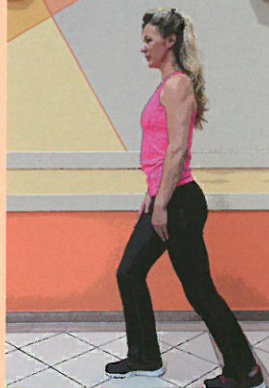
Dehnung des Hüftbeugers (2)

Für Patienten mit Vollbelastung des operierten Beines:
b. Schrittstellung mit operiertem Bein hinten. Gesäßmuskulatur anspannen und Becken aufrichten / nach vorne schieben. Mindestens 30 sek. in der Dehnung bleiben.



Isometrische Übung im Stand

Beine parallel stellen, leicht in die Knie- und Hüftbeugehaltung gehen und 5-10 sek. in dieser Haltung bleiben.



Dynamische Übung im Stand

In Schrittstellung stehen, Knie leicht gebeugt, Füße zeigen nach vorne, Gesäßmuskeln anspannen. Gewicht verlagern nach vorne und zurück (wie Wiegeschritt beim Tango), Wechseln. Das Knie dabei nicht über die Fußspitze herausschieben.



Übung zur Wiederherstellung der Stabilität

a. Einbeinstand
10-20 sek. stehen bleiben
Vorsicht: Nicht mit Oberkörper/ Becken ausweichen.
b. Erweiterung des Einbeinstands
-Beinschwingen des Gegenbeins
- leichte Kniebeuge des Standbeins

Allgemeine Informationen Dr. med Heiko Munker

Facharzt für Orthopädie
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
Sportmedizin-Chirotherapie-
Sozialmedizin
-Chefarzt-
Klinik Dr. Baumstark
Viktoriaeweg 18
D-61350 Bad Homburg
Tel.: +49-(0)6172-985424
Fax: +49-(0)6172-985407
Mail: muenker@me.com

Sprechstunden:

**Sprechstunden für ambulante
Kassen- und Privatpatienten
finden an allen Tagen der
Woche, außer montags statt.**

**Eine Terminvereinbarung ist
erforderlich.**

Aktives Hüftgelenkstraining

Gymnastikübungen zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Hüftgelenksfunktion.

Dr. Münker und das Reha-Team der Klinik Dr. Baumstark: Gymnastik-Empfehlungen für unsere Patienten

ERWÄRMUNG



Rückenlage. Nicht operiertes Bein gebeugt aufstellen. Operiertes Bein beugen und strecken, Ferse dabei auf der Unterlage schleifen lassen.



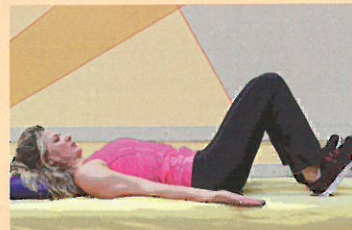
Rückenlage. Beine leicht gegrätscht ausstrecken, Fußspitzen heranziehen, Knie durchdrücken, Gesäßmuskeln anspannen. Beine im Wechsel nach vorne schieben.

KRÄFTIGUNG/DEHNUNG



Isometrische Kräftigung der Beinmuskulatur

Rückenlage. Fußspitzen heranziehen, Knie durchdrücken, Gesäßmuskeln anspannen, Arme und Handrücken auf die Unterlage drücken. Spannung 5-10 sek. halten und langsam lösen.



Isometrische Kräftigung von hinterer Beinmuskulatur u. Gesäß

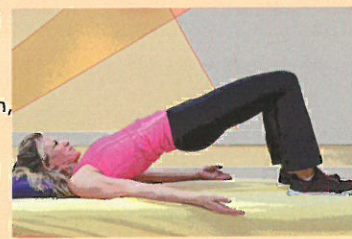
Rückenlage. Fußspitzen heranziehen, Fersen in die Unterlage drücken und Gesäß anspannen. Spannung 5-10 sek. halten und langsam lösen.



Dynam. Kräftigung-Adduktoren

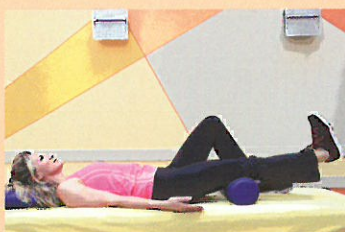
Rückenlage.
a. Nicht operiertes Bein gebeugt aufstellen, operiertes Bein ausstrecken, Fußspitze heranziehen, Knie durchdrücken und Gesäßmuskeln anspannen. Operiertes Bein auf der Unterlage seitlich abspitzen und wieder zur Mitte heranziehen.

VORSICHT: Das operierte Bein in der Bewegung nicht drehen und das Becken bds. fest auf der Unterlage lassen.



Dynam. Kräftigung - Gesäßmuskulatur

Rückenlage. Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen und Becken heben, 5-10 sek. halten und senken.



Dynam. Kräftigung - vordere Beinmuskulatur (1)

Rückenlage.
a. Rolle unter die Knie legen, Fußspitze heranziehen. Knie in Rolle drücken und Ferse von der Unterlage abheben.



Dynam. Kräftigung - vordere Beinmuskulatur (2)

Rückenlage.
b. Beine gebeugt aufstellen, Fußspitzen heranziehen. Unterschenkel des operierten Beines in Verlängerung des Oberschenkels anheben.