



Hüfte



WICHTIGE HINWEISE

1. Besprechen Sie die Übungen nach Möglichkeit mit Ihrem Arzt oder behandelnden Therapeuten
2. Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig weiter
3. Sollten während der Übung Schmerzen auftreten oder wird der Schmerz durch eine Übung verstärkt, beenden Sie die Übung

Aushängübung

Wichtig: Versuchen Sie während der Ausführung bewusst locker zu lassen, sodass die Schmerzlinderung wirklich eintreten kann. Falls Sie nicht sicher einbeinig stehen, achten Sie darauf, etwas in Ihrer Nähe zu haben, an dem Sie sich festhalten können.

Ausgangsposition

Stand auf einer kleinen Erhöhung (z. B. einem dicken Buch), sodass das schmerzhafteste Bein frei hängen kann.

Durchführung

Lassen Sie die Beine ca. 3-5 Min. frei und ohne Muskelkraft sachte pendeln. Zur Verstärkung des Zuges können Sie sich ein kleines Gewicht an das Bein hängen. Alternativen sind zum Beispiel ein schwerer Arbeitsschuh oder ein Skischuh.

Infobox

Lassen Sie keine Ausweichbewegungen im Rumpf und dem Becken zu. Daher bitte immer die Bauchmuskulatur anspannen.



Hüfte

Pendelübung vor und zurück

Wichtig: Falls Sie nicht sicher einbeinig stehen, achten Sie darauf, etwas in Ihrer Nähe zu haben, an dem Sie sich festhalten können.

Ausgangsposition

Stand auf einer kleinen Erhöhung (z. B. einem dicken Buch), sodass das schmerzhafte Bein frei hängen kann.

Durchführung

Bewegen Sie Ihr gestrecktes Bein kontrolliert nach hinten. Achten Sie hierbei darauf, dass die Bewegung nicht in die Lendenwirbelsäule weiterläuft. Kommen Sie danach langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 10 Wiederholungen. Danach wechseln Sie die Seite.

Pendelübung seitwärts

Wichtig: Falls Sie nicht sicher einbeinig stehen, achten Sie darauf, etwas in Ihrer Nähe zu haben, an dem Sie sich festhalten können.

Ausgangsposition

Stand auf einer kleinen Erhöhung (z. B. einem dicken Buch), sodass das schmerzhafte Bein frei hängen kann.

Durchführung

Strecken Sie das Bein seitlich nach außen. Achten Sie hierbei darauf, dass die Bewegung nicht in die Lendenwirbelsäule weiterläuft. Kommen Sie danach langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 10 Wiederholungen. Danach wechseln Sie die Seite.

Fahrradfahren

Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen beide Beine auf. Die Fußsohlen bleiben dabei am Boden. Spannen Sie den Bauch an, sodass die Wirbelsäule Richtung Unterlage kommt.

Durchführung

Nehmen Sie ein Bein in die Luft und machen sie damit große Bewegungen wie beim Fahrradfahren.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 10 Wiederholungen. Danach wechseln Sie die Seite.



Hüfte

Hüftbeugung

Wichtig: Wenn Ihnen ein neues Hüftgelenk eingesetzt wurde, verzichten Sie bitte auf diese Übung, da diese bei einer frischen Hüftprothese nicht geeignet ist.

Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie beide Beine auf und spannen Sie den Bauch an.

Durchführung

Nehmen Sie ein Bein gebeugt Richtung Oberkörper, fassen Sie es am Knie und ziehen Sie Ihr Bein zum Oberkörper. Halten Sie diese Position für mindestens 20 Sekunden.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung mehrmals auf jeder Seite.

Piriformis-Dehnung

Wichtig: Wenn Ihnen ein neues Hüftgelenk eingesetzt wurde, verzichten Sie bitte auf diese Übung, da diese bei einer frischen Hüftprothese nicht geeignet ist.

Ausgangsposition

Legen Sie sich vor einem Stuhl auf den Rücken. Legen Sie ein Bein auf den Stuhl. Das andere Bein legen Sie mit dem Knöchel auf den Oberschenkel des hochgelegten Beines.

Durchführung

Drücken Sie mit der Hand das nach außen gedrehte Bein etwas mehr in die Drehung. Geben Sie den Druck am Oberschenkel etwas unterhalb des Knies. Sie sollten einen Dehnreiz an der Außenseite der gedehnten Gesäßhälfte verspüren.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung mehrmals auf jeder Seite. Halten Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden. Diese Dehnung können Sie über den Tag verteilt öfter durchführen. Somit erzielen Sie einen größeren Dehneffekt. Führen Sie die Übung ebenso auf der anderen Seite durch.



Hüfte

Brezel-Dehnung

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage mit unterlagertem Kopf. Verwenden Sie dazu ein Handtuch oder ein Kissen – der Kopf sollte weder nach unten noch nach oben abgewinkelt sein. Winkeln Sie das untere Bein in 90° Knie- und Hüftbeugung an. Legen Sie die untenliegende Hand auf das angewinkelte Knie.

Durchführung

Die obere Hand versucht nun den Knöchel des oberen Beines hinter dem Rücken zu fassen und zieht so den Fuß Richtung Gesäß (Sie können sich hierfür auch ein Handtuch zur Hilfe um den Knöchel schlingen).

Wiederholung

Halten Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden. Diese Dehnung können Sie über den Tag verteilt öfter durchführen. Somit erzielen Sie einen größeren Dehneffekt. Führen Sie die Übung ebenso auf der anderen Seite durch.

Hüftbeuger-Dehnung

Ausgangsposition

Knien Sie sich auf ein Bein und stellen Sie das andere Bein vor sich auf den Boden, sodass der Oberschenkel horizontal und der Unterschenkel senkrecht steht. Eventuell können Sie das kniende Bein unterlagen.

Durchführung

Schieben Sie Ihr Becken beidseits nach vorne. Vermeiden Sie eine Verdrehung des Beckens. Ebenso sollte das vordere Bein nicht zu weit über den Fuß hinausgehen. Sollte dies der Fall sein, stellen Sie Ihren Fuß etwas weiter vom Körper ab. Sie sollten einen Dehnreiz im Bereich der Leiste und des vorderen Oberschenkels verspüren.

Wiederholung

Halten Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden. Führen Sie die Übung ebenso auf der anderen Seite durch.



Hüfte

Bein heben aus Rückenlage

Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken, spannen Sie den Bauch an und stellen Sie ein Bein an.

Durchführung

Nun heben Sie das gestreckte Bein von der Unterlage an, bis beide Oberschenkel parallel zueinanderstehen. Der Rückweg sollte langsam und kontrolliert Richtung Unterlage und fast in die Ausgangsposition durchgeführt werden. Legen Sie das Bein nicht ab. Kurz bevor Sie den Boden berühren, heben Sie das Bein erneut an.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen.

Bridging

Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Achten Sie darauf, dass die Füße hüftbreit aufgestellt sind.

Durchführung

Heben Sie langsam und mit Bauchspannung Ihr Becken Richtung Decke an, bis die Schulter, das Becken und die Knie eine Linie bilden. Oben angekommen, lassen Sie ihr Becken langsam und kontrolliert Richtung Unterlage sinken.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen. Legen Sie dazwischen kurze Pausen ein.



Hüfte

Abduktion aus der Seitenlage

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage mit unterlagertem Kopf. Verwenden Sie Ihren liegenden Arm, ein Handtuch oder ein Kissen – der Kopf sollte weder nach unten noch nach oben abgewinkelt sein. Winkeln Sie das untere Bein an, sodass Sie stabil liegen.

Durchführung

Spannen Sie den Bauch an. Strecken Sie das obere Bein aus und bewegen Sie es gestreckt nach oben. Der Rückweg sollte langsam und kontrolliert Richtung Unterlage durchgeführt werden. Legen Sie das Bein nicht ab. Kurz vor Bewegungsende heben Sie das Bein erneut an.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen. Danach wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

Adduktion aus Seitenlage

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage mit unterlagertem Kopf. Verwenden Sie Ihren liegenden Arm, ein Handtuch oder ein Kissen – der Kopf sollte weder nach unten noch nach oben abgewinkelt sein. Winkeln Sie das obere Bein an und legen Sie es vor dem unteren Bein auf der Unterlage ab.

Durchführung

Das untenliegende Bein strecken Sie aus und heben es von der Unterlage ab. Der Rückweg sollte langsam und kontrolliert Richtung Unterlage durchgeführt werden. Legen Sie das Bein nicht ab. Kurz vor Bewegungsende heben Sie das Bein erneut an.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen. Danach wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.



Hüfte

Opening the Book

Wichtig: Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig weiter.

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage mit unterlagertem Kopf. Verwenden Sie Ihren liegenden Arm, ein Handtuch oder ein Kissen – der Kopf sollte weder nach unten noch nach oben abgewinkelt sein. Winkeln Sie beide Beine an.

Durchführung

Spannen Sie den Bauch an. Bewegen Sie das obere Bein nach oben ohne den Fersenkontakt zu verlieren, indem sie das obere Knie nach außen drehen. Der Rückweg sollte langsam und kontrolliert Richtung Ausgangsposition durchgeführt werden. Legen Sie das Bein nicht ganz ab. Kurz vor Bewegungsende, bewegen Sie das Bein erneut nach oben.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen. Wiederholen Sie das Ganze auf der anderen Seite.

Bein heben aus Bauchlage

Ausgangsposition

Legen Sie sich in Bauchlage. Spannen Sie den Bauch an.

Durchführung

Heben Sie nun ein Bein gestreckt von der Unterlage ab – allerdings nicht so weit, dass die Bewegung in die Lendenwirbelsäule weiterläuft. Der Rückweg sollte langsam und kontrolliert Richtung Unterlage stattfinden. Kurz vor Bewegungsende, bewegen Sie das Bein erneut nach oben.

Wiederholung

Machen Sie diese Übung 3 Mal mit 15 Wiederholungen. Danach wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.