

## Persönliches Übungsprogramm

### Hüftgelenk



Robert-Koch-Krankenhaus Apolda

Betreut durch

Physiotherapie RKK Apolda GmbH

Achten sie in der frühen Phase nach der Operation darauf

1. Das Bein nicht nach innen und außen zu verdrehen.
2. Die Beine nicht übereinander schlagen.
3. Das Hüftgelenk nicht über 90 ° beugen.

**FÜHREN SIE DAS ÜBUNGSPROGRAMM TÄGLICH DURCH, SO UNTERSTÜTZEN SIE DEN HEILUNGSPROZESS UND VERHINDERN BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN.**

Rückenlage, die Beine ausgestreckt.

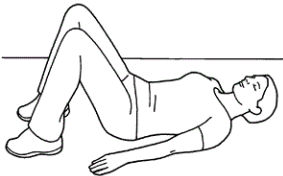


Die Füße hochziehen, gleichzeitig die Kniekehlen auf die Unterlage durchdrücken und das Gesäß kräftig anspannen. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten. Entspannen.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd

Rückenlage, Füße aufgestellt.



Die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und das Becken aufrichten. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten. Entspannen.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd

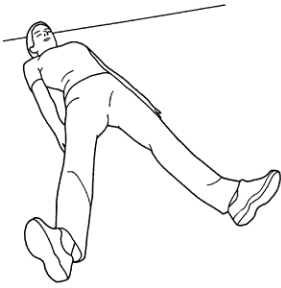
Rückenlage.



Das Bein anbeugen und wieder ausstrecken.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd

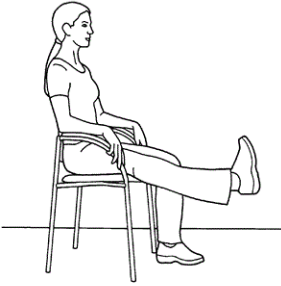


©PhysioTools Ltd

Rückenlage.

Den Fuß hochziehen, das Knie durchdrücken und das Bein seitlich abspreizen und wieder zurückführen.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Sitzen.

Die Zehenspitzen hochziehen, die vordere Oberschenkelmuskulatur anspannen und das Knie strecken. Die Spannung ca. 5 Sekunden halten - langsam wieder entspannen.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Aufrecht stehen, an der Stuhllehne festhalten.

Das OP-Bein seitlich abspreizen und wieder zurückbringen, während der Oberkörper gerade gehalten wird.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Aufrechter Stand, eine Stuhllehne festhaltend.

Mit gestrecktem Knie das OP-Bein nach hinten anheben, während der Oberkörper gerade gehalten wird.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Anleitung für die Seitlage.

Liegen Sie auf der gesunden Seite, die Knie sind leicht angewinkelt. Legen Sie ein großes Kissen zwischen Ihre Beine. Halten Sie den unteren Rückenbereich gerade.

Als Übung versuchen Sie das obere Bein abzuhängen. Das Becken kippt dabei nicht nach vorne oder hinten.

Die Übung 10 mal wiederholen.