

Klinik für Orthopädie  
und Unfallchirurgie

Stationäre/ambulante  
Rehabilitations- und  
Präventionsklinik

## Vor- und Nachsorge

Trainingsprogramm für zu Hause  
zur Erhaltung, Stabilisierung und Verbesserung  
der Hüftgelenksfunktion

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

**um die Erfolge nach Ihrer ambulanten oder stationären Rehabilitation zu erhalten und weiter auszubauen ist es wichtig, dass Sie weiterhin regelmäßig trainieren. Bitte achten Sie darauf bis 6 Wochen nach Ihrer OP keine Drehbewegungen oder Beugungen über 90° auszuführen.**

Die folgenden Übungen können Sie alle zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung und mit wenigen, alltäglichen Hilfsmitteln ausführen. Sie benötigen dazu lediglich eine Iso- oder Gymnastikmatte als Unterlage und einen Stuhl. Nehmen Sie sich am besten täglich, mind. aber 2-3 Mal pro Woche Zeit für Ihr Training.



Wärmen Sie sich vor den Übungen kurz auf, z.B. durch einen gemütlichen Spaziergang oder lockeres Traben auf der Stelle. Lüften Sie dabei das Zimmer und atmen Sie vor Beginn mehrmals bewusst tief ein und aus. Achten Sie bei allen Übungen auf die richtige Ausübung, dabei kommt es nicht auf Schnelligkeit an. Üben Sie immer im schmerzfreien Bereich und vermeiden Sie Ausweichbewegungen. Atmen Sie bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig, bei Spannungsübungen atmen Sie beim Anspannen aus und beim Entspannen ein.

### **Ausführung:**

**Übungen in Bewegung: 2-3x je 15 Wiederholungen**

**Halteübungen: 3-5x je 30 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiteratmen**

### Ausgangsstellung:

Rückenlage, das gesunde Bein aufstellen, das operierte Bein gestreckt liegen lassen.



### 1. Abspreizen/Abduktion



Das operierte Bein nach außen spreizen und zurück zur Ausgangsstellung bewegen. Die Zehen zeigen die ganze Zeit zur Decke.

### Ausgangsstellung:

Rückenlage, beide Beine aufstellen, Knie und Füße hüftbreit auseinander.



### 2. Becken kippen



Das Becken kippen und beugen.

### 3. Brücke/Bridging



Gesäß und Bauch anspannen, das Gesäß anheben und langsam Wirbel für Wirbel wieder abrollen. Zur Steigerung in der Position halten und ein Bein anheben (Variante B).

### 4. Hüftbeuger



Abwechselnd ein Knie zum Bauch heranziehen und dann den Fuß wieder aufstellen. Dabei den 90° Winkel einhalten

### Ausgangsstellung:

Aufrecht sitzen, Knie und Füße hüftbreit auseinander, Füße berühren den Boden.

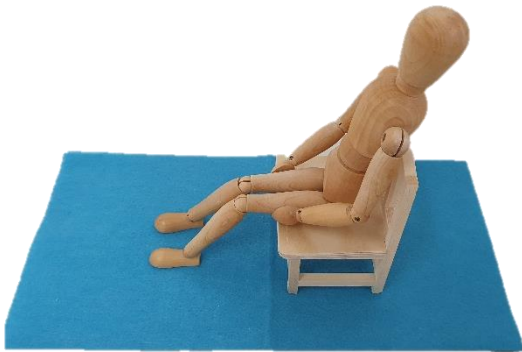


### 5. Beinheber



Das gesamte Bein aus der Hüfte heraus anheben.

### 6. Abduktor



Handflächen an die Außenseite der Knie legen. Beine drücken nach außen, während die Hände dies gleichzeitig verhindern (Gegendruck).

### 7. Adduktor



Die Handflächen liegen jetzt an der Innenseite der Knie. Die Beine drücken nach innen, während die Hände dies gleichzeitig verhindern (Gegendruck).

### Ausgangsstellung:

Aufrechter hüftbreiter Stand vor einer Stütze  
(Treppengeländer, Fensterbank).

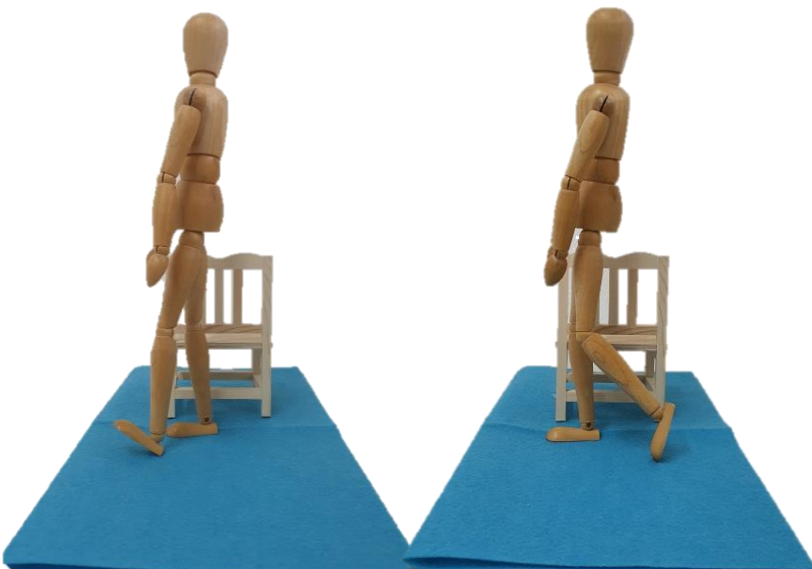


### 8. Beinspreizer



Mit beiden Händen an Stütze festhalten. Im Wechsel ein Bein seitlich nach außen abspreizen, die Zehen zeigen während der Übung nach vorne. Becken/Rumpf dabei gerade halten.

### 9. Beugen-Strecken



Mit einer Hand an der Stütze festhalten. Das operierte Bein wie beim Gehen nach vorne bewegen und die Ferse aufstellen, dann zurück nach hinten bewegen und die Zehen aufstellen. Dabei aufrecht stehen bleiben.

### Ausgangsstellung:

Aufrechter hüftbreiter Stand auf einer Treppe. Eine Hand ist am Geländer. Das operierte Bein steht unten, das andere auf der 1. Stufe.



### 10. Dehnung



Gewicht auf das nicht-operierte Bein verlagern, den aufrechten Oberkörper nach vorne beugen. Knie dabei gestreckt halten und die Ferse am Boden lassen. Es entsteht ein leichter Zug in der Leiste und der Rückseite des Ober- und Unterschenkels.

**Trinken Sie nach dem Training ausreichend Wasser und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, um zu entspannen.**