



Hüfte

Ihr individuelles Trainingsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können. Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

Inhalt

Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Trainingsempfehlungen
und Hilfsmittel



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit

Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen**.
Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

Ziel: Verbesserung der Hüftbeugung
Übung: Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Die Ferse heranziehen, dann das Bein wieder strecken.



Ziel: Verbesserung der Hüftstreckung – Kniekehle ganz unten
Übung: Aus der Rückenlage beide Beine gebeugt aufstellen, gesundes Bein zum Oberkörper ziehen, indem Sie den Oberschenkel mit den Händen festhalten. Das operierte Bein in die Streckung bringen. Vorsichtig die gleiche Übung mit dem operierten Bein, maximal bis der Oberschenkel senkrecht steht.



Ziel: Verbesserung der Abspreizbewegung
Übung: Aus der Rückenlage das operierte Bein abspreizen und wieder heranzuführen, die Zehen zeigen dabei nach oben.



Kräftigung

Ziel: Kräftigung des Hüftbeugers
Übung: Aus der Rückenlage das operierte Bein gebeugt aufstellen. Das Bein maximal bis zu einer 90 Grad Beugung anheben und wieder abstellen. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Ziel: Kräftigung Gesäßmuskulatur
Übung: Aus der Rückenlage beide Beine gebeugt aufstellen und das Gesäß langsam von der Unterlage abheben, halten und wieder ablegen. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur
Übung: Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie ein Bein gestreckt von der Unterlage ab, dabei bleibt das Becken auf der Unterlage liegen. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Ziel: Kräftigung der seitlichen Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelaußenseite

Übung: Bleiben Sie in der Bauchlage, das operierte Bein abspreizen und wieder heranzuführen. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Alternativ

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückseitigen Oberschenkelaußenseite

Übung: Im Stehen das operierte Bein zur Seite abspreizen und wieder zurückführen. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade, das Becken ruhig und die Fußspitze zeigt nach vorne. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Übung: Oberkörper auf einer Unterlage ablegen. Das Becken an der Kante anlegen. Das operierte Bein gestreckt anheben und langsam wieder absenken. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Ziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Übung: Nehmen Sie eine Sitzposition ein, die Oberschenkel sollten aufliegen. Den Unterschenkel langsam anheben und wieder absenken. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Ziel: Kräftigung Oberschenkelmuskulatur und Alltagstraining

Übung: Bleiben Sie in der Sitzposition und stellen beide Beine hüftbreit auf. Nun stehen Sie auf und setzen sich wieder hin. Dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.



Dehnung

Jede Dehnungsübung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**. Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

Ziel: Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

Übung: Aus der Rückenlage ziehen Sie das operierte Bein zum Oberkörper, bis maximal 90 Grad Beugung, indem Sie den Oberschenkel mit den Händen festhalten, nun den Unterschenkel Richtung Decke anheben.



Ziel: Dehnung des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Übung: Mit der operierten Seite legen Sie sich an die Bettkante und lassen das Bein seitlich herabhängen. Mit beiden Händen das gesunde Bein gebeugt zum Oberkörper ziehen.



Trainingsempfehlungen und Hilfsmittel

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an. Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

- Strumpfanziehhilfe
- elastische Schnürsenkel
- Toilettensitzerhöhung
- Schuhlöffel
- Greifzange
- Badewannensitz
- Duschhocker
- Griffpolster für Unterarmgehstützen
- rutschfeste Unterlage zum Beispiel in der Dusche

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss:

Ihren (sorgfältig ausgefüllten) Prothesenpass sollten Sie immer bei sich tragen.

Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Kliniksteuerung
Kreuzstraße 62
40210 Düsseldorf
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie