



ÜBUNGSPROGRAMM

HÜFT-TEP



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Wissenswertes über Ihre Hüft-TEP	6
Sportarten – Pro/Kontra	8
Hilfsmittel	9
Sex nach einer Hüft-TEP	10
Trainingshinweise	13
Dehnen	15
<i>Was ist zu beachten?</i>	15
<i>Hüftbeugemuskulatur</i>	16
<i>Wadenmuskulatur</i>	19
Alltagsbewegungen	21
<i>Hinknien mit einem Stuhl</i>	21
<i>Hinknien ohne Stuhl</i>	22
<i>Aufheben von Gegenständen</i>	23
Kräftigung und Gleichgewicht	23
<i>In Rückenlage</i>	23
<i>In Bauchlage</i>	26
<i>In Seitlage</i>	28



<i>Im Vierfüßlerstand</i>	29
<i>Im Stand</i>	30
<i>Entspannung</i>	39
<i>Notizen</i>	40
<i>Literatur und Links</i>	41



Einleitung

1963 wurde in Deutschland das erste künstliche Hüftgelenk eingesetzt. Heute gehört eine so genannte Hüft-Total-Endoprothese (Hüft-TEP) zu den häufigsten Operationen: jährlich setzen Ärzte über 210.000 künstliche Hüftgelenke ein.



Mit zunehmendem Alter lässt bei jedem Menschen die Funktion des Hüftgelenkes in gewissem Umfang nach. Das ist normal und nicht behandlungsbedürftig. Aber auch Stoffwechselveränderungen im Körper, Medikamentennebenwirkungen, angeborene Gelenkfehlstellungen, durch Verletzungen erworbene Achsenfehlstellungen und Übergewicht führen dazu, dass der Knorpel des Hüftkopfes und der Gelenkpfanne vorzeitig verschleißt.

Einen weiteren sehr großen Anteil an der Entstehung einer Hüftarthrose hat der Bewegungsmangel. Denn der Gelenkknorpel wird nur bei Bewegung mit Nährstoffen versorgt, sonst leidet er an Mangelernährung, wodurch weitere Knorpelzellen absterben.

Außerdem zieht zu wenig Bewegung einen deutlichen Muskelschwund an den Beinen nach sich, der die Hüfte zusätzlich merklich beeinträchtigt.

Zunächst schmerzt die Hüfte bei Bewegungsbeginn nach Ruhephasen (Anlaufschmerz), in einem fortgeschrittenen Stadium ist der Hüftschmerz dann permanent vorhanden, die Beweglichkeit und Belastbarkeit des Hüftgelenkes gehen stark zurück.



Bei den meisten Patienten tritt die Hüftarthrose (Coxarthrose) nach dem 50. Lebensjahr auf. Das durchschnittliche Alter zum Zeitpunkt der Operation liegt bei 70 Jahren, obwohl natürlich auch deutlich jüngere Menschen betroffen sein können.

Gezielte und regelmäßige Übungen verringern die Hüftbeschwerden, auch wenn ein Patient bereits jahrelang an einer Arthrose leidet und Schonhaltungen entwickelt hat.

Außerdem können anstehende Operationen besser vertragen werden. Nach Operationen unterstützen konsequent und regelmäßig durchgeführte Übungen, schneller wieder zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu finden.

Unsere Übungen sollen Ihnen helfen, diese Fehlbewegungen zu vermeiden und wieder einen alltagsnahen Bewegungsablauf zu erzielen, damit Sie mit Ihrer Hüfte im Beruf, bei täglichen Arbeiten und im Sport wieder besser zu Recht zu kommen.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeuten-Team



Wissenswertes über Ihre Hüft-TEP

- *Achten Sie auf ein flaches und bequemes Schuhwerk, eventuell mit einer elastischen Sohle.*
- *Setzen Sie beim Drehen die Füße mit um.*
- *Vermeiden Sie das Anheben und Tragen von größeren Lasten. Für die Einkäufe bieten sich ein Rucksack oder ein Einkaufswagen auf zwei Rädern an, für die Reise ein Koffer auf vier Rollen.*
- *Grundsätzlich sollten Sie das tiefe Sitzen auf zu niedrigen Sofas, Toiletten etc. vermeiden. Oft reicht ein Kissen oder ein Toilettenaufsatz zur Erhöhung aus.*
- *Legen Sie sich bis 6 Wochen nach der Operation ein Kissen oder Polster zwischen die Beine, wenn Sie sich auf die nicht operierte Körperseite legen.*
- *Autofahren ist erst wieder erlaubt, wenn das betroffene Bein wieder voll belastbar ist und keine wesentlichen Bewegungseinschränkungen mehr bestehen (frühestens 6 Wochen nach der Operation; nach den gesetzlichen Vorgaben § 315c StGB). Bitte fragen Sie Ihren Arzt!*
- *Beim Ein- und Aussteigen aus dem Auto stellen Sie den Sitz zunächst ganz nach hinten und setzen sich seitlich auf den Sitz, wobei sich Ihre Beine noch vollständig außerhalb des Wagens befinden. Drehen Sie dann den ganzen Körper mit den Beinen ins Auto. Legen Sie sich eventuell eine Plastiktüte auf den Sitz, dann fällt das Drehen leichter. Stellen Sie anschließend die Sitzposition wieder richtig ein.*
- *Beim Aussteigen verfahren Sie in umgekehrter Reihenfolge.*
- *Vermeiden Sie Übergewicht, denn ein zu hohes Körpergewicht belastet unnötig Ihr neues Hüftgelenk.*



- *Achten Sie beim Fahrradfahren auf Ihre Fußposition: stellen Sie die Vorfüße auf die Pedalen, die Unterschenkel sind senkrecht und die Knie zeigen gerade nach vorne.*

Diese beiden Positionen bitte nicht!



So ist es richtig!



- *Vermeiden Sie Fahrräder mit einer hohen Querstange (Herrenräder). Stattdessen benutzen Sie für ein sicheres und bequemes Auf- und Absteigen ein Fahrrad mit einem tiefen Einstieg.*
- *Nach 3-6 Monaten dürfen Sie wieder im Garten arbeiten, tanzen und solche Sportarten betreiben, die Sie bereits **vor** der Operation ausgeführt haben und bei denen Sie die Belastung jederzeit kontrollieren und nicht stürzen können.*
- *Die Haltbarkeit eines künstlichen Hüftgelenkes liegt aktuell bei 15-20 Jahren.*



Sportarten – Pro/Kontra

- *Grundsätzlich sollten Sie Sportarten mit starken Stoß-, Biege- und Scherbelastungen, extremen Beschleunigungs- und Abbremsbewegungen vermeiden, wie sie zum Beispiel beim Fußball, Squash und Handball auftreten.*
- *Einseitige Belastungen der Gelenke sind ebenso zu vermeiden wie große Krafteinwirkungen in einer starken Beugestellung in der Hüfte. Leistungssport wird nicht empfohlen.*
- *Geeignet ist Sport zur persönlichen Fitness, verbunden mit rhythmischen und gleichmäßigen Bewegungen, die einen geringen Energieaufwand benötigen.*
- *Empfehlenswerte Sportarten sind allgemeine Gymnastik, Kraul- und Rückenschwimmen, Aquajogging, dosiertes Krafttraining an Geräten, Fahrrad- und Ergometertraining.*
- *Sportarten wie zum Beispiel Wandern, Walking, Nordic Walking, Kegeln, Tanzen oder Skilanglauf hängen von Ihren Vorkenntnissen sowie Ihrer körperlichen und muskulären Situation ab.*



Hilfsmittel

Informationen zu Bestellmöglichkeiten und aktuellen Kosten der folgenden Hilfsmittel erhalten Sie bei Ihrem Ergotherapeuten oder im Sanitätsfachgeschäft.

- *Langer Schuhlöffel*
Wenn Sie Ihre Hüfte nur eingeschränkt beugen dürfen bzw. können, ziehen Sie Ihre Schuhe bequem mit einem langen Schuhlöffel an.
- *Stiefelknecht*
Dieses praktische Hilfsmittel erleichtert Ihnen deutlich das Ausziehen Ihrer Schuhe.
- *Greifzange*
Die Greifzange als verlängerter Arm, erleichtert Ihnen Gegenstände vom Boden aufzuheben, ohne sich tief Bücken zu müssen.
- *Stehhilfe*
Stehhilfen sind in der Höhe verstellbar und am besten auch mit einer drehbaren Sitzfläche ausgestattet. Sie nehmen bei längerem Stehen das Gewicht deutlich von Ihren Beinen ab, wodurch die Knie- und Hüftgelenke erheblich entlastet werden.
- *Badewannenbrett/-sitz*
Setzen Sie sich auf ein Badebrett, um besser in die Wanne steigen zu können. Bewegen Sie die Beine dabei möglichst gleichzeitig über den Wannenrand.
- *Toilettensitzerhöhung*
Bei Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk erleichtert eine Erhöhung das Hinsetzen und Aufstehen. Die Auflagen gibt es in unterschiedlichen Höhen, sie passen auf jedes Standard-WC und werden mit einem Clip am Toilettenbecken fixiert.



Sex nach einer Hüft-TEP

- *Nach einem Hüftgelenkersatz ist beim Geschlechtsverkehr Vorsicht geboten, um die Gefahr einer Luxation (Austritt des Gelenkkopfes aus der Gelenkpfanne) zu vermeiden. Hüftprothesen sollten Sie deshalb nicht über 90 Grad beugen, die Beine nicht kreuzen und beim Liegen auf der nicht operierten Seite sollte ein Kissen zwischen die Knie gelegt werden.*
- *Die sexuelle Karenz ist von der Heilung des Gewebes und dem Wiederaufbau der Muskulatur abhängig. Im Allgemeinen werden 1-3 Monate Wartezeit empfohlen. Bei Revisionsoperationen (erneuter Eingriff) sollte der Zeitpunkt des ersten Geschlechtsverkehrs noch später liegen.*
- *Eine manuelle oder orale Befriedigung des Partners ist unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus möglich.*
- *Bei Unsicherheiten oder individuellen Fragen besprechen Sie dieses Thema mit Ihrem behandelnden Arzt.*

➤ **Missionarsstellung**

In der Regel wird diese Stellung sowohl vom Mann als auch von der Frau mit neuem Hüftgelenk als angenehm empfunden.

Die Frau legt sich auf den Rücken. Ist sie diejenige, die eine Hüft-TEP erhalten hat, kann sie ihre Knie leicht beugen und dabei die Füße auf dem Bett belassen. Ein Abstützen der Beine nach außen mit Kissen ist möglich.

Hat der Mann ein neues Hüftgelenk erhalten, kann er seine Beine hinter sich ausstrecken. Auch kann er ein Kissen zwischen seine Knie legen, um zu verhindern, dass sein operiertes Bein über die Mittellinie des Körpers wandert. Sein Gewicht stützt er mit seinen Armen ab.



➤ **Reiterstellung**

Diese Stellung eignet sich für den Mann und die Frau.

Der Partner mit dem neuen Hüftgelenk liegt unten und kann sich mit dem Rücken gegen ein Kissen lehnen.

Die Frau kann ihre Knie leicht beugen und dabei die Füße auf dem Bett belassen.

Der Mann kann ein Kissen zwischen seine Knie legen, um zu verhindern, dass sein operiertes Bein über die Mittellinie des Körpers wandert.

➤ **Sitzende Stellung**

Diese Stellung eignet sich für den Mann und die Frau.

Immer sitzt der Mann auf einem Stuhl. Seine Knie zeigen von der Mittellinie seines Körpers weg und seine Füße sind am Boden.

Die Frau sitzt auf seinem Schoß. Sie muss ihre Füße auf dem Boden abstellen können, ganz besonders, wenn sie es ist, die das neue Hüftgelenk erhalten hat. Sie darf sich nicht zu weit nach vorne neigen, um zu verhindern, dass die Hüfte um mehr als 90 Grad gebeugt wird.

➤ **Stehende Stellung**

Diese Stellung eignet sich für den Mann und die Frau.

Wenn die Frau eine Hüft-TEP erhalten hat, sollte sie sich gegen etwas lehnen, zum Beispiel ein Wand, und sich möglichst gerade halten, um zu verhindern, dass die Hüfte um mehr als 90 Grad gebeugt wird.

Wenn der Mann die Hüft-TEP erhalten hat, sollte auch er darauf achten, seine Hüfte nicht um mehr als 90 Grad zu beugen.



➤ ***Kniende Stellung***

Diese Stellung eignet sich für den Mann und die Frau.

Die Frau mit der Hüft-TEP liegt auf ihrem Rücken, mit dem Gesäß nah an der Bettkante. Die Füße müssen fest auf dem Boden stehen und die Knie zeigen von der Mittellinie des Körpers weg.

Hat der Mann ein neues Hüftgelenk erhalten, kann er vor der Partnerin knien. Für mehr Komfort können Kissen unter die Knie gelegt werden. Er muss den Rücken gerade halten und sollte sich nicht über seine Partnerin neigen, um zu verhindern, dass die Hüfte um mehr als 90 Grad gebeugt wird.

➤ ***Löffelchenstellung***

Diese Stellung eignet sich für den Mann und die Frau.

Bei dieser seitlichen Stellung kann der Partner mit der neuen Hüfte auf der einen oder anderen Seite liegen.

Hat die Frau eine Hüft-TEP erhalten, kann sie den Oberschenkel mit Kissenunterstützen.

Ein Mann mit neuer Hüfte kann seinen Oberschenkel über seine Partnerin fallen lassen.

➤ ***Seitenlagenstellung***

Diese Stellung eignet sich für eine Frau mit einer neuen Hüfte.

Sie kann auf dem Rücken liegend ihre Beine über den auf der Seite liegenden Körper des Mannes fallen lassen. Dabei spreizt sie ihre Beine, um zu verhindern, dass das operierte Bein über die Mittellinie des Körpers fällt.



Trainingshinweise

- *Achten Sie während Sie üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Wählen Sie die Intensität Ihres Trainings so, dass Ihre Hüfte nicht mit Schwellung, Temperaturveränderungen oder Schmerzen reagiert.*
- *Falls Sie sich doch einmal übernommen haben, kühlen Sie Ihr Hüftgelenk mit Eis und legen Sie Ihr Bein so oft wie möglich hoch. Bei zunehmenden Schmerzen suchen Sie bitte einen Arzt auf!*
- *Für die Übungen in der Rückenlage legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf.*
- *Legen Sie sich für einige Übungen einen kleinen Ball, ein großes Handtuch, ein Kissen, eine Gefrierklammer und ein Gymnastikband bereit.*
- *Versuchen Sie, jede Übung für jedes Bein mit 10-15 Wiederholungen auszuführen, die Sie nach einer Pause von ca. 1 Minute insgesamt 3-mal wiederholen.*
- *Wenn Sie kräftiger und sicherer werden, erhöhen Sie die Wiederholungszahlen auf 20-25 pro Durchgang.*
- *Ab der 6. postoperativen Woche sollten Sie die Intensität der Kräftigungsübungen steigern, um eine normale Beinkraft zu erhalten. Ab diesem Zeitpunkt kommen im Übungsprogramm besonders Kniebeugen, Stehen auf einem Bein und Ausfallschritte zum Einsatz, die ein alltagsnahes und intensives Beintraining gewährleisten, denn eine gute Hüftgelenkfunktion hängt von einer guten Kraft Ihrer Beinmuskulatur ab.*



- *Bei allen Übungen im Liegen oder Sitzen sind keine Schuhe notwendig. Vielmehr beeinträchtigen sie die Wahrnehmung und das Spüren über die Fußsohle.*
- *Bei allen Übungen im Stand sollten Sie feste Halb- oder Sportschuhe tragen, sofern Ihre Stand- und Trittsicherheit noch nicht ausreicht. Erst wenn Ihre Fußgelenke und Fußgewölbe stabil genug sind, können Sie auch im Stand barfuß üben.*
- *Tragen Sie allerdings im Stehen oder Gehen auf glatten Untergründen wie Fliesen oder Parkett auf gar keinen Fall nur Socken: es besteht Rutsch- und Sturzgefahr!*
- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie zu starke Schmerzen haben!*



Dehnen

Was ist zu beachten?

- *Führen Sie unsere Dehnungsübungen nach der dynamischen Dehnmethode aus: tasten Sie sich zunächst an Ihre individuelle Beweglichkeitsgrenze heran und dehnen Ihre Muskulatur dann durch feine, kontrollierte und minimal federnde Bewegungen mit einem geringen Bewegungsausmaß.*
- *Verändern Sie zusätzlich durch **sehr geringe** Positionsveränderungen immer wieder die Winkelstellungen in den Gelenken, zum Beispiel in den Füßen, den Hüften, der Wirbelsäule oder den Schultern, um alle die Beweglichkeit beeinflussenden Strukturen zu erreichen. Spüren Sie nach, wie sich diese Positionsveränderungen auf den Spannungszustand der Muskulatur auswirken.*
- *Atmen Sie während Sie üben normal weiter.*
- *Ein leicht ziehendes Gefühl, ein so genanntes „Wohlweh“ in der Muskulatur, ist genau richtig. Dehnen Sie nie so stark, dass es schmerzt!*
- *Nach der Dehnung haben Sie ein angenehmes Wärme- und Leichtigkeitsgefühl in der Muskulatur.*
- *Führen Sie die federnden Bewegungen ca. 30 Sekunden pro Übung aus und wiederholen Sie diese 2-3-mal.*
- *Sie können sich bei den Übungen auch mit den Händen an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.*
- *Suchen Sie sich aus dem Übungsprogramm nur die Ausgangspositionen aus, die Sie gut einnehmen können.*



Hüftbeugemuskulatur

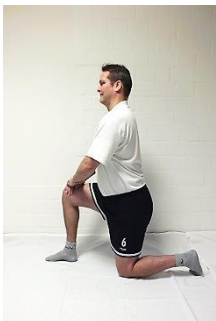
Im Sitzen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, stellen das gesunde Bein gebeugt auf den Boden, ziehen den Fuß des betroffenen Beines so gut es geht unter den Stuhl und halten sich mit beiden Händen seitlich am Stuhl fest.*
- *Lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper nach hinten, bis es vorne im Oberschenkel des betroffenen Beines zieht.*



Im Kniestand

- *Sie knien auf dem betroffenen Bein, stellen das gesunde Bein gebeugt auf den Boden und stützen sich mit beiden Händen auf diesem Oberschenkel ab.*
- *Schieben Sie den Oberkörper und das Becken vor, bis es vorne im Oberschenkel des betroffenen Beines zieht.*





Im Stand

- *Sie stehen mit leicht gebeugtem Knie auf dem gesunden Bein, legen ein Handtuch um den Unterschenkel des betroffenen Beines, halten das Tuch mit einer Hand fest und heben den Unterschenkel damit hoch.*
- *Ziehen Sie den Unterschenkel des betroffenen Beines Richtung Gesäß, bis es vorne im Oberschenkel zieht, beide Oberschenkel bleiben nebeneinander.*



In Rückenlage auf dem Boden

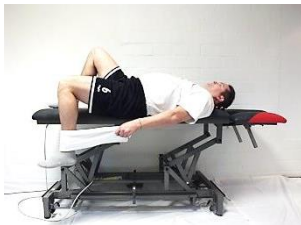
- *Sie liegen mit ausgestrecktem betroffenem Bein auf dem Rücken, heben das gesunde Bein hoch und halten es mit beiden Händen am Oberschenkel fest.*
- *Ziehen Sie das gesunde Bein Richtung Bauch, bis es vorne im Oberschenkel des betroffenen Beines zieht. Lassen Sie das Knie- und Hüftgelenk des betroffenen Beines gestreckt auf dem Boden liegen.*
- *Die Übung wird leichter, wenn Sie das gesunde Bein mit einem Handtuch halten (Bild rechts).*





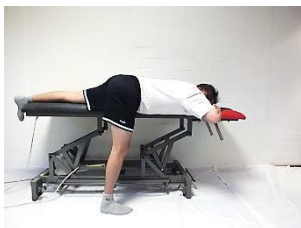
In Rückenlage auf einer Bank

- *Sie liegen auf dem Rücken, stellen das gesunde Bein gebeugt auf, rutschen nah außen an die Bankkante heran, lassen das betroffene Bein seitlich von der Bank herunterhängen, legen ein Handtuch um den Unterschenkel und halten es mit einer Hand fest.*
- *Ziehen Sie den Unterschenkel des betroffenen Beines Richtung Gesäß, bis es vorne im Oberschenkel zieht.*



In Bauchlage auf einer Bank –Variante 1

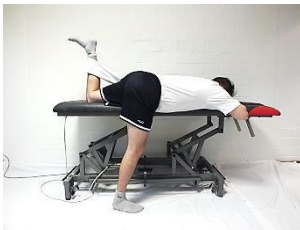
- *Sie legen den Oberkörper und das gestreckte, betroffene Bein auf eine Bank und stellen das gesunde Bein mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden.*
- *Drücken Sie sich von Ihren Unterarmen hoch, bis es vorne im Oberschenkel des betroffenen Beines zieht, das Becken bleibt auf der Bank liegen.*





In Bauchlage auf einer Bank –Variante 2

- *Sie legen den Oberkörper und das gebeugte, betroffene Bein auf eine Bank, legen ein Handtuch um den Unterschenkel des betroffenen Beines, halten es mit einer Hand fest, legen die Stirn auf die andere Hand und stellen das gesunde Bein mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden.*
- *Ziehen Sie den Unterschenkel des betroffenen Beines Richtung Gesäß, bis es vorne im Oberschenkel zieht, das Becken bleibt auf der Bank liegen.*



Wadenmuskulatur

Im Stand –Variante 1

- *Sie stehen in Schrittstellung, das gesunde Bein steht vorne, ist im Knie gebeugt, das betroffene Bein steht mit gestrecktem Knie hinten, die Fersen beider Füße haben Bodenkontakt und die Fußspitzen zeigen nach vorne.*
- *Lehnen Sieden geraden Oberkörper nach vorne und beugen das gesunde Knie, bis es in der Wade des betroffenen Beines zieht.*





Im Stand –Variante 2

- *Sie stehen auf einer Treppenstufe, stellen das gesunde Bein eine Stufe höher mit der ganzen Fußsohle auf, das betroffene Bein steht mit der Ferse im Überhang auf der Stufe darunter.*
- *Sie können sich am Treppengeländer festhalten.*
- *Lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorne, bis es in der Wade des betroffenen Beines zieht.*

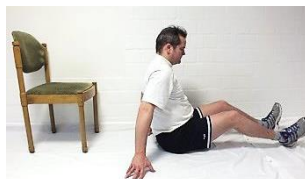
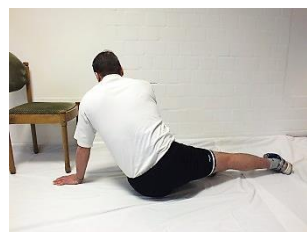




Alltagsbewegungen

Hinknien mit einem Stuhl

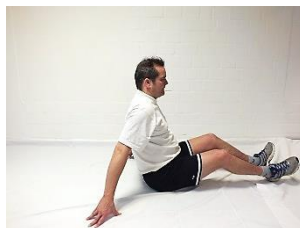
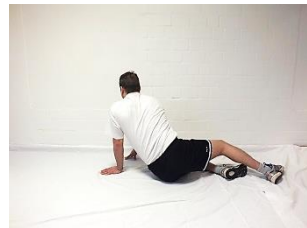
- Sie stehen in der hüftbreiten Grätsche vor einem Stuhl, stützen sich mit den Händen auf der Sitzfläche ab und beugen beide Beine (Bilder 1. Reihe).
- Knien Sie sich auf Ihre Knie, krabbeln rückwärts und stützen sich mit den Händen auf dem Boden ab (Bilder 2. Reihe).
- Halten Sie das betroffene Bein gestreckt und drehen Sie sich über das gesunde Bein, bis Sie auf Ihrem Gesäß sitzen (Bilder 3. Reihe und unten).





Hinknien ohne Stuhl

- *In der Schrittstellung steht das gesunde Bein vorne und das betroffene Bein hinten (Bild 1. Reihe links).*
- *Lehnen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, beugen verstärkt das gesunde Bein, stellen das gestreckte betroffene Bein auf die Fußspitze und stützen sich mit beiden Händen auf dem Boden ab (Bild 1. Reihe rechts).*
- *Halten Sie das betroffene Bein gestreckt und drehen Sie sich über das gesunde Bein, bis Sie auf Ihrem Gesäß sitzen (Bilder 2. Reihe und unten).*





Aufheben von Gegenständen

- *Sie stehen in Schrittstellung seitlich zum Stuhl, das gesunde Bein steht vorne, das betroffene Bein steht hinten.*
- *Sie halten sich mit der Hand der gesunden Seite am Stuhl fest, beugen Ihr gesundes Bein, strecken das betroffene Bein nach hinten und greifen den Gegenstand mit der freien Hand.*



Kräftigung und Gleichgewicht

In Rückenlage

Hüfte strecken –Variante 1

- *Sie liegen mit hüftbreit geöffneten und gebeugten Beinen auf dem Boden, beide Arme sind gestreckt an der Körperseite.*
- *Sie spannen Ihre Gesäßmuskulatur an und heben Ihr Becken maximal bis in die waagerechte Position hoch.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie zusätzlich beide Arme gestreckt nach hinten ablegen.*





Hüfte strecken –Variante 2

- *Sie liegen mit hüftbreit geöffneten und gebeugten Beinen auf dem Boden, beide Arme sind gestreckt an der Körperseite.*
- *Sie spannen Ihre Gesäßmuskulatur an, heben Ihr Becken maximal bis in die waagerechte Position hoch und strecken den Unterschenkel des gesunden Beines.*



Hüfte abspreizen

- *Verbinden Sie ein Gymnastikband mit einer Gefrierklammer zu einem Kreis, legen beide Beine bis zu den Knien in das leicht gespannte Band hinein, legen sich mit gestreckten und hüftbreit geöffneten Beinen auf den Rücken und verschränken die Hände unter dem Kopf.*
- *Sie ziehen beide Fußspitzen Richtung Schienbein, halten die Knie gestreckt, schieben das betroffene Bein über den Boden nach außen und **langsam** wieder zurück.*





Hüfte beugen und strecken –Variante 1

- *Sie liegen mit aufgestelltem gesundem Bein auf dem Boden, ziehen das betroffene Bein Richtung Bauch, stellen den Fuß in die Mitte eines leicht gespannten Gymnasikbandes und halten die Bandenden mit Ihren Händen fest.*
- *Sie fixieren Ihre Hände am Bauch, strecken das betroffene Bein gegen die vermehrte Spannung des Bandes auf den Boden aus und heben es **langsam** wieder zurück.*



Hüfte beugen und strecken –Variante 2

- *Verbinden Sie ein Gymnastikbandende mit einer Gefrierklammer zu einer kleinen Schlaufe, stellen den Fuß des betroffenen Beines in die Schlaufe hinein, legen sich mit aufgestelltem gesundem Bein auf dem Boden. Ziehen Sie das betroffene Bein Richtung Bauch und halten Sie das andere Bandende mit nach hinten ausgestrecktem Arm fest.*
- *Sie halten den Arm stabil, strecken das betroffene Bein gegen die vermehrte Spannung des Bandes auf den Boden aus und heben es **langsam** wieder zurück.*





In Bauchlage

Hüfte strecken –Variante 1

- *Sie liegen mit gestreckten und hüftbreit geöffneten Beinen auf dem Bauch, die Zehenspitzen stehen auf und Ihre Stirn liegt auf den Handrücken.*
- *Heben Sie das betroffene Bein gestreckt vom Boden ab und bewegen es in der Luft wenige Zentimeter auf und ab.*



Hüfte strecken –Variante 2

- *Sie liegen mit gestrecktem gesundem Bein und mit im Knie gebeugtem betroffenem Bein auf dem Bauch, Ihre Stirn liegt auf den Handrücken.*
- *Heben Sie das betroffene Bein gebeugt vom Boden ab und bewegen es in der Luft wenige Zentimeter auf und ab.*





Hüfte strecken –Variante 3

- *Sie liegen mit gestreckten und hüftbreit geöffneten Beinen auf dem Bauch, die Zehenspitzen stehen auf und stützen sich auf Ihren Unterarmen ab, so dass die Knie, das Becken und der Oberkörper keinen Bodenkontakt haben.*
- *Halten Sie Ihren Körper in dieser Position und heben Sie zusätzlich das betroffene Bein gestreckt vom Boden ab.*





In Seitlage

Hüfte abspreizen–Variante 1

- *Sie liegen auf der gesunden Seite, legen Ihren Kopf auf den unteren Arm, stützen sich mit dem oberen Arm auf dem Boden ab, ziehen das gesunde Bein im rechten Winkel gebeugt Richtung Bauch und legen das betroffene Bein gestreckt auf ein Kissen.*
- *Heben Sie das betroffene Bein gestreckt vom Kissen hoch und bewegen das Bein in der Luft wenige Zentimeter auf und ab.*



Hüfte abspreizen –Variante 2

- *Sie liegen mit gestreckten und geschlossenen Beinen auf der gesunden Seite, stützen sich auf dieser Seite so auf dem Unterarm ab, dass die Knie, das Becken und der Oberkörper keinen Bodenkontakt haben und stützen sich zusätzlich mit der Hand des oberen Armes vor dem Körper ab.*
- *Halten Sie Ihren Körper in dieser Position und heben Sie zusätzlich das betroffene Bein gestreckt vom Boden ab.*





Hüfte beugen und strecken

- *Verbinden Sie ein Gymnastikbandende mit einer Gefrierklammer zu einer Schlaufe und legen sich ein Kissen bereit.*
- *Sie liegen auf der gesunden Seite, stellen den Fuß des betroffenen Beines in die Schlaufe, halten das andere Bandende unter leichter Spannung mit der oberen Hand fest.*
- *Legen Sie den Kopf auf dem unteren Arm ab und ziehen Sie die gebeugt aufeinander liegenden Beine im rechten Winkel Richtung Bauch.*
- *Heben Sie das betroffene Bein gebeugt hoch und strecken es gegen die vermehrte Spannung des Bandes nach unten aus (das Kissen liegt unter dem gestreckten Bein).*



Im Vierfüßlerstand

Hüfte strecken

- *Sie knien im Vierfüßlerstand auf den Händen und den hüftbreit geöffneten Knien, die Zehenspitzen stehen auf.*
- *Halten Sie Ihren Rücken gerade und heben Sie das betroffene Bein gestreckt bis maximal in die waagerechte Position hoch.*
- *Diese Übung wird schwerer, wenn Sie zusätzlich den diagonalen Arm heben (Bild rechts).*





Im Stand

Standstabilität –Variante 1

- *Sie stehen mit hüftbreit geöffneten Beinen in der Grätsche und lehnen den Rücken an eine Wand (Bild links).*
- *Sie verlagern das Gewicht auf Ihr betroffenes Bein und heben das gesunde Bein gebeugt Richtung Bauch hoch (Bild Mitte).*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie zusätzlich den Arm der betroffenen Seite Richtung Decke strecken (Bild rechts).*



Standstabilität –Variante 2

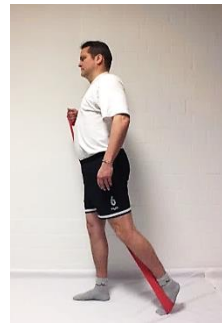
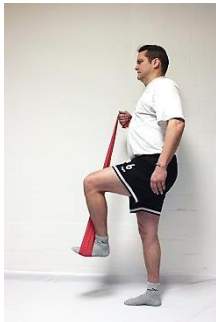
- *Sie stehen mit gebeugten Beinen in der Schrittstellung, das betroffene Bein steht vorne, das gesunde Bein hinten und halten die Arme in der entgegengesetzten Position.*
- *Sie strecken das betroffene Bein, ziehen das gesunde Bein Richtung Bauch, strecken den Arm der betroffenen Seite Richtung Decke und den der gesunden Seite nach hinten.*





Standstabilität – Variante 3

- *Verbinden Sie ein Gymnastikbandende mit einer Gefrierklammer zu einer Schlaufe und stellen den Fuß des betroffenen Beines hinein.*
- *Stellen Sie sich auf das gesunde Bein, halten das Bandende mit der gegenüberliegenden Hand unter leichter Spannung vor Ihrem Körper fest und heben das betroffene Bein gebeugt Richtung Bauch.*
- *Sie fixieren Ihre Hand am Bauch, bleiben auf dem gesunden Bein stehen, strecken das betroffene Bein gegen die vermehrte Spannung des Bandes nach hinten auf die Fußspitze aus und heben es **langsam** wieder zurück.*





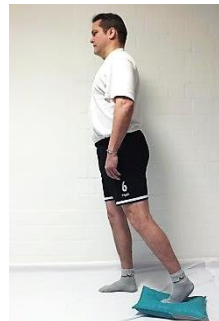
Standstabilität –Variante 4

- *Befestigen Sie ein Gymnastikband auf Brusthöhe an einem festen Ort, halten jedes Bandende unter leichter Spannung mit einer Hand fest, stellen in der Schrittstellung das betroffene Bein leicht gebeugt nach vorne und das gesunde Bein gestreckt nach hinten auf die Fußspitze.*
- *Sie bleiben mit dem Gewicht auf dem betroffenen Bein stehen, ziehen das Band gegen die vermehrte Spannung mit waagerechten Armen nach hinten und führen die Arme **langsam** wieder zurück.*



Standstabilität –Variante 5

- *Sie stehen auf Ihrem betroffenen Bein und stellen den Fuß des gesunden Beines auf ein Kissen.*
- *Sie bleiben aufrecht auf dem betroffenen Bein stehen und schieben das Kissen mit dem anderen Fuß vor und zurück.*





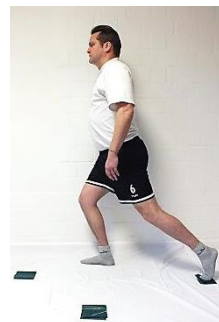
Standstabilität –Variante 6

- Sie verbinden ein Gymnastikbandende mit einer Gefrierklammer zu einer Schlaufe und stellen den Fuß des gesunden Beines hinein.
- Das betroffene Bein steht in der Schrittstellung leicht gebeugt vorne, das gesunde Bein hinten auf der Fußspitze, greifen Sie das gespannte Band mit der diagonalen Hand und haltenden Arm Richtung Decke ausgestreckt.
- Sie strecken das betroffene Bein, heben das gesunde Bein langsam Richtung Bauchhoch und führen es wieder zurück.



Standstabilität –Variante 7

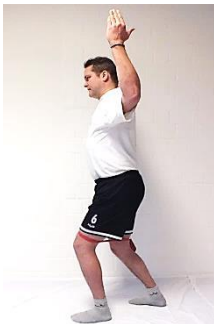
- Sie stehen auf dem betroffenen Bein und legen drei Tücher in ca. 40 cm Abstand verteilt auf den Boden.
- Bleiben Sie auf dem betroffenen Bein stehen und tippen mit dem anderen Fuß abwechselnd auf das vordere, hintere und seitliche Tuch.





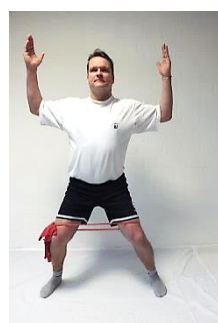
Standstabilität –Variante 8

- *Verbinden Sie ein Gymnastikbandende mit einer Gefrierklammer zu einer Schlaufe und stellen beide Beine unter leichter Bandspannung bis zu den Knienhinein, das gesunde Bein steht leicht gebeugt vorne, das betroffene Bein steht hinten und halten Ihre Arme in der U-Position.*
- *Bleiben Sie auf dem betroffenen Bein gebeugt stehen und bewegen Sie das gesunde Bein gegen die vermehrte Spannung abwechselnd vor und zurück.*



Standstabilität –Variante 9

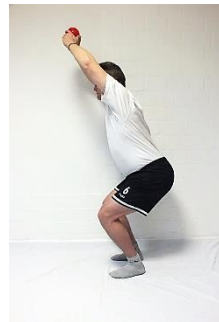
- *Verbinden Sie ein Gymnastikbandende mit einer Gefrierklammer, stellen die gebeugten und hüftbreit geöffneten Beine unter leichter Bandspannung bis zu den Knienhinein und halten Ihre Arme in der U-Position.*
- *Bleiben Sie auf dem betroffenen Bein stehen und bewegen Sie das gesunde Bein abwechselnd zur Seite und wieder zurück.*





Kniebeuge –Variante 1

- *Sie stehen mit leicht gebeugten und hüftbreit geöffneten Beinen in der Grätsche und halten einen kleinen Ball in den Händen.*
- *Beugen Sie beide Beine, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen möchten, lehnen den Oberkörper etwas nach vorne und strecken gleichzeitig die Arme Richtung Decke.*



Kniebeuge –Variante 2

- *Sie knien im einbeinigen Kniestand auf Ihrem hinteren gesunden Bein, das betroffene Bein steht gebeugt vorne und fixieren Sie mit den Händen ein kleines Kissen an der Wand.*
- *Sie verlagern das Gewicht auf das vordere betroffene Bein, drücken sich vom hinteren gesunden Bein ab, richten sich auf und schieben gleichzeitig das Kissen an der Wand nach oben.*





Treppe hinauf steigen

- *Stellen Sie das betroffene Bein gebeugt auf eine Stufe und das gesunde gestreckte Bein mit der Fußspitze auf den Boden.*
- *Sie lehnen Ihren Oberkörper nach vorne, verlagern das Gewicht auf das betroffene Bein und drücken sich auf die Stufe nach oben.*
- *Die Übung wird leichter, wenn Sie auf dem gesunden Bein stehen.*



Treppe hinab steigen –Variante 1

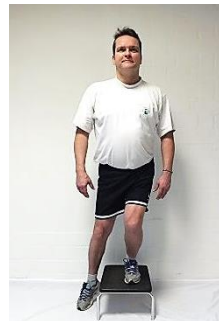
- *Stellen Sie sich mit dem betroffenen Bein auf eine Stufe, das gesunde Bein halten Sie vor der Stufe frei in der Luft.*
- *Lehnen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und beugen langsam das betroffene Bein, bis die Fußspitze des gesunden Beines auf den Boden kommt.*
- *Die Übung wird leichter, wenn Sie auf dem gesunden Bein stehen.*





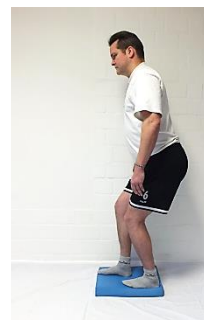
Treppe hinab steigen –Variante 2

- *Stellen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper und gestreckten Beinen seitlich auf eine Stufe.*
- *Lehnen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und beugen Sie langsam das betroffene Bein, bis die Fußspitze des gesunden Beines seitlich auf den Boden kommt.*
- *Die Übung wird leichter, wenn Sie auf dem gesunden Bein stehen.*



Gleichgewicht –Variante 1

- *Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten und gebeugten Beinen in die Schrittstellung auf ein mehrfach gefaltetes großes Handtuch, das betroffene Bein steht vorne, das gesunde Bein hinten.*
- *Verlagern Sie Ihr Gewicht in der gebeugten Position über die Fußsohlen vor und zurück, ohne den Bodenkontakt mit den Zehen oder Fersen zu verlieren.*





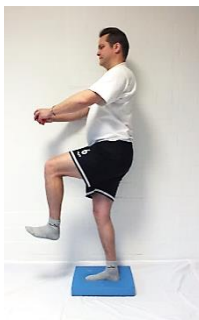
Gleichgewicht –Variante 2

- *Stellen Sie sich in der Schrittstellung mit dem gebeugten betroffenen Bein auf ein mehrfach gefaltetes großes Handtuch, das gesunde Bein steht hinten auf der Fußspitze.*
- *Bleiben Sie auf dem betroffenen Bein gebeugt stehen und bewegen Sie das gesunde Bein abwechselnd vor und zurück.*



Gleichgewicht –Variante 3

- *Sie stellen sich mit leicht gebeugtem betroffenem Bein auf ein mehrfach gefaltetes großes Handtuch, halten mit beiden Händen einen Ball und heben das gesunde Bein Richtung Bauch.*
- *Bleiben Sie auf dem betroffenen Bein leicht gebeugt stehen und geben Sie den Ball rechts und links um Ihren Körper herum.*





Entspannung

Setzen Sie sich für die folgenden Übungen bequem auf einen Stuhl und lehnen Sie sich an.

Bewusste Atmung

- *Atmen Sie einige Male tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.*
- *Sie können diese Übung auch mit der Bewegung Ihrer Wirbelsäule und Ihren Armen verbinden: beim Einatmen strecken Sie den Rücken und heben die Arme Richtung Decke, beim Ausatmen werden Sie im Rücken rund und nehmen die Arme an Ihre Körperseite zurück.*

Beine ausstreichen

- *Umfassen Sie mit beiden Händen den Unterschenkel des betroffenen Beines und streichen es mit den Handinnenflächen langsam und mit leichtem Druck von unten nach oben Richtung Leiste aus.*

Beine ausschütteln

- *Umfassen Sie mit beiden Händen zunächst den Unter- und anschließend den Oberschenkel des betroffenen Beines und schütteln Sie diese Bereiche mit beiden Händen aus.*
- *Sie können die Muskulatur auch mit den flachen Händen leicht ausklopfen.*

Bis zum nächsten Training!

Ihr gutes Gewissen



Notizen



Literatur und Links

Freiwald, J. (2013). *Optimales Dehnen (überarbeitete Neuauflage)*. Balingen: Spitta.

Imhoff, A., Beitzel, K., Stamer, K., Klein, E. (Hrsg.). (2015). *Rehabilitationskonzepte in der orthopädischen Chirurgie (2. Auflage)*. Berlin: Springer.

Moorahrend, U. (1994). *Das künstliche Hüftgelenk in Bewegung (2. Auflage)*. Stuttgart: Gustav Fischer.

Rauch, H., Herrchen, P. (2012). *Mut zur neuen Hüfte (1. Auflage)*. Erding: Edition Rauchzeichen.

Speckmann, E.-J., Wittkowski, W. (2009). *Handbuch Anatomie*. München: 7Hill Tandem.

Valentin, C., Lelièvre, A. (2012). *Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk (10. deutsche, überarbeitete Auflage)*. Idstein: Schulz-Kirchner.

<http://www.evoletics.de>

<http://gelenk-klinik.de>

<http://www.gaugler-lutz.de/downloads>

<http://www.togu.de>

<http://www.orthopädie.hauber.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*