Hüft-Übungsprogramm







Informationsbroschüre für Patienten/-innen der Klinik für Rehabilitationsmedizin in den Universitätskliniken Ulm (UKU)

1. Einführung

1.1 Allgemeine Übungshinweise

In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches Sie von der Akut- über die Rehaphase bis nach Hause begleiten kann. Es enthält **Mobilisations-, Kräftigungs- und verschiedene Dehnübungen**.

Die Übungsbeschreibungen sind nach folgendem Schema aufgebaut:

Übungsbezeichnung:	**Übungsausführung:**
Hier erfahren Sie die Übungsbezeichnung. Zusätzlich werden die Übungen bildlich dargestellt.	Hier beschreiben wir Ihnen die **Ausgangsposition (AP),** die jeweilige **Übungsausführung (ÜA)** und **Ausführungsvariationen (AV)**. Führen Sie alle Übungen **20 Mal** aus, mit einer anschließenden **Pause von 30 Sekunden**. Jeweils **drei Sätze** (3x20 Wdh.).

Bitte besprechen Sie mit Ihren jeweiligen Therapeuten (Physio- und Sporttherapeuten), welche der vorliegenden Übungen für Sie geeignet sind; denn so individuell wie Ihr Beschwerdebild ist, so individuell sollte auch Ihr Übungsprogramm sein! Führen Sie nur Übungen durch, welche Sie mit ihrem Therapeuten erlernt haben!

Beachten Sie zudem bei allen Übungen folgende Hinweise:

- Üben Sie im schmerzfreien Bereich!
- Atmen Sie kontrolliert weiter!
- Spannen Sie Ihren Unterbauch und Beckenboden an!
- Wenden Sie sich bei Unsicherheiten bzgl. der Übungsausführung bitte an Ihre Therapeuten!

2. Mobilisationsübungen

Thromboseprophylaxe





AP: Aufrechter Sitz; Bauchspannung aufbauen und halten; Sprunggelenke direkt unterhalb der Kniegelenke positionieren.

ÜA: Im Wechsel Zehenspitzen und Fersen abheben, dabei endgradig bewegen.

AV: Die Füße gegengleich bewegen (rechts/links).

Beckenkippung in Rückenlage



AP: Rückenlage; beide Beine angestellt; Kniegelenke mindestens eine Faust breit auseinander.

ÜA: Bauchspannung aufbauen und das Becken kontrolliert nach hinten kippen/Schambein ranziehen.

3. Kräftigungsübungen

Flexion in Rückenlage





AP: Rückenlage; das operierte Bein ist gestreckt; Bauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Ziehen Sie das operierte Bein mit schleifender Ferse zu sich ran und strecken es daraufhin wieder aus.

„Schritte“ auf der Stelle

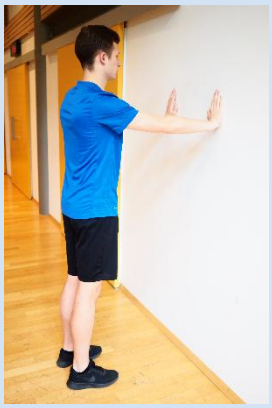


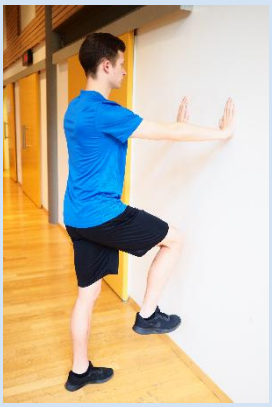


AP: Rückenlage; beide Beine angestellt; Zehenspitzen hochziehen; nur noch die Fersen haben Kontakt zur Unterlage; Bauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Im Wechsel rechtes und linkes Bein anheben. Dabei den 90°-Winkel im Hüftgelenk nicht überschreiten.

Hüftbeugung im Stand





AP: Aufrechter, hüftbreiter und gesicherter Stand; Bauchspannung aufbauen und halten; Zehenspitzen und Kniescheiben zeigen nach vorn.

ÜA: Das operierte Bein nach vorne oben anheben (Knie- und Hüftgelenk beugen) und wieder absetzen. Zehenspitzen und Kniescheibe zeigen auch während der Bewegung nach vorne!

Bridging





AP: Rückenlage; beide Beine angestellt; Abstand zwischen den beiden Kniegelenken mindestens eine Faust breit; Bauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Das Gesäß anheben (ohne die Bauchspannung zu verlieren) und wieder auf der Unterlage ablegen.

Abduktion in Seitenlage



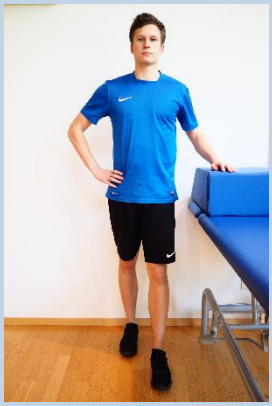


AP: Seitenlage auf der nicht-operierten Seite; das nicht-operierte Bein anbeugen. Das operierte Bein liegt gestreckt auf einem großen Kissen. Die Zehenspitzen ranziehen und dabei die Ferse nach unten schieben.

ÜA: Das operierte Bein leicht vom Kissen anheben und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. Die Zehenspitzen nicht nach außen/oben drehen und den Schub der Ferse nach unten beibehalten. Das Becken stabil halten, nicht aufdrehen.

AV: Die Übung kann auch mit gebeugtem Kniegelenk ausgeführt werden.

Abduktion im Stand





AP: Aufrechter und gesicherter Stand; Bauchspannung aufbauen und halten; die operierte Seite eine Fußlänge nach hinten stellen.

ÜA: Das operierte Bein zur Seite und wieder zurückbewegen (die Mittellinie nicht überkreuzen). Zehenspitzen und Kniescheibe zeigen auch während der Bewegung nach vorne.

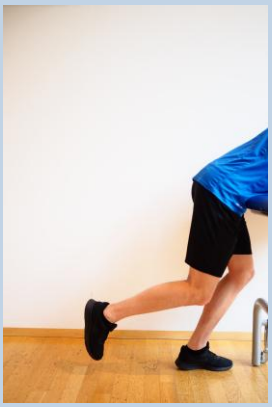
Fersenlifts



AP: Aufrechter, hüftbreiter und gesicherter Stand; Füße parallel; Bauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Beide Fersen gleichzeitig anheben (Zehenballenstand) und daraufhin wieder absetzen.

Streckung in Halbbauchlage



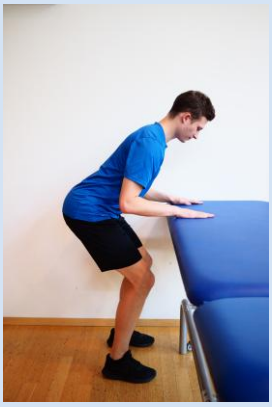


AP: Unterarme auf einen Tisch abgelegt, so dass der Oberkörper nach vorne geneigt abliegt. Das Becken berührt die Kante und das nicht-operierte Bein ist leicht gebeugt. Bauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Das operierte Bein nach hinten ausstrecken. Darauf achten, dass der Rumpf und untere Rücken stabil bleiben.

Kniebeugen



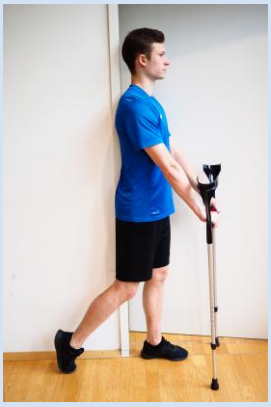


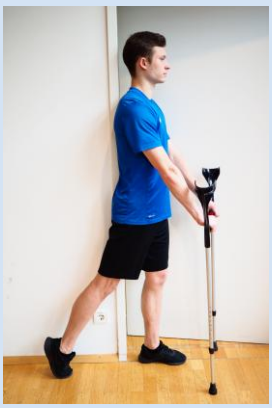
AP: Aufrechter und gesicherter Stand; Füße schulterbreit und parallel; Zehenspitzen und Kniescheiben zeigen nach vorn; Bauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Beide Kniegelenke beugen und gleichzeitig das Gesäß nach hinten bewegen. Die Kniegelenke nicht über die Zehenspitzen hinausbewegen.

4. Dehnübungen für die Hüftbeuger

Dehnung am Türrahmen/Kante





AP: Schrittstellung am Türrahmen, Schrank oder Wandvorsprung; das operierte Bein hinten; Bauchspannung aufbauen und halten, sodass der untere Rücken möglichst ganz die Wand berührt. (Dieser Abstand sollte sich während der Übung nicht verändern!)

ÜA: Die Zehenspitzen des operierten Beines so weit nach hinten setzen, dass eine Dehnung in der Leiste zu spüren ist. Die Ferse bleibt angehoben. Diese Position ca. 1 - 3 Minuten halten.

AV: Die Zehenspitzen anheben und die Streckung im Hüftgelenk halten.

Dehnung in Rückenlage



AP: Rückenlage; das operierte Bein ist ausgestreckt. Das **nicht-operierte Bein** so weit es möglich ist Richtung Brustkorb ziehen.

ÜA: Das operierte Bein nach unten auf die Unterlage drücken, so dass eine leichte Dehnung in der Leiste zu spüren ist. Diese Position ca. 1 - 3 Minuten halten.

Dehnung im Halbkniestand





AP: Halbkniestand; das Bein der operierten Seite steht hinten. Mit der Hand der nicht operierten Seite an einer Bank oder einer Tischkante festhalten.

ÜA: Mit dem Arm der operierten Seite in die Dehnung ziehen, bis eine Spannung in der Leiste zu spüren ist. Diese Position ca. 1 -3 Minuten halten.

5. Weitere Eigenübungen

Übungsskizze	Übungsbeschreibung	S./Wdh.