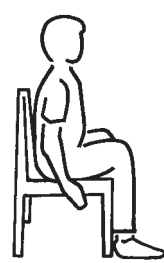
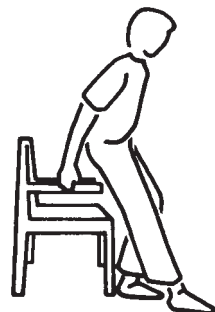


# Hüftübungen für zu Hause

## Richtig



Sitzen Sie aufrecht. Die Beine sollten im stumpfen Winkel zum Körper stehen (Becken etwas höher als die Knie).



Stützen Sie sich beim Setzen oder Aufstehen auf den Armlehnen ab und strecken dabei das operierte Bein nach vorn.



Beugen Sie sich nur leicht und gleichmäßig nach vorn.



Tragen Sie Lasten gleichmäßig verteilt auf beiden Seiten oder in einem Rucksack.

## Falsch



Sitzen Sie nicht zu tief oder auf einer zu weichen Unterlage.



Beugen Sie den Oberkörper beim Aufstehen nicht zu weit vor.



Schlagen Sie die Beine nicht übereinander.



Nicht in die Hocke gehen und dabei vornüberbeugen.

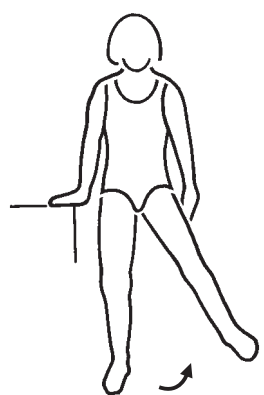


Bücken Sie sich nicht mit durchgestreckten Beinen.

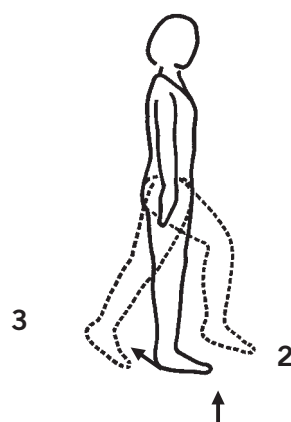


Drehen Sie die Füße nicht nach innen.

## Aufrecht stehen



**1. Abspreizen des operierten Beines** – Stehen Sie aufrecht und stützen Sie sich seitlich ab. Halten Sie das Knie gestreckt. Die Fußstellung des operierten Beines bleibt parallel zum Standbein. Spreizen Sie nun das Bein seitwärts vom Körper weg und führen es wieder zurück zur Mittellinie. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.



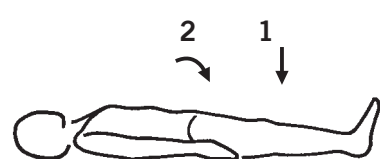
**2. Aus der Hüfte beugen** – Heben Sie das Knie leicht an, Richtung Bauch – nicht höher als bis zur Hüfte, dann wieder zurückführen. Das Knie zeigt dabei nach vorn, der Unterschenkel bleibt senkrecht zum Boden. Rücken und Schultern bleiben gerade, nicht nach vorn beugen. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.



**4. Das Knie beugen** – Sie stehen auf dem gesunden Bein und führen das operierte Bein leicht gebeugt nach hinten und wieder zurück zur Körpermitte. Dabei bleiben die Knie parallel zueinander. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.

**3. Aus der Hüfte strecken** – Führen Sie das operierte Bein gestreckt nach hinten und wieder zurück, ohne dabei den Körper nach vorn zu beugen. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.

## Rückenlage



**1. Streckmuskulatur des Oberschenkels** – Indem Sie die Kniekehle des operierten Beines nach unten drücken und die Zehenspitzen Richtung Bauch ziehen, wird die Streckmuskulatur angespannt. Halten Sie das Knie und die Zehen 5–10 Sekunden gestreckt, anschließend 5–10 Sekunden entspannen. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.



**3. Aus der Hüfte beugen** – Beugen Sie das Knie, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß ziehen und wieder zurück. Dabei bilden Hüfte, Knie und Fuß eine gerade Linie. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen. Die Übung kann beidseitig durchgeführt werden.

**2. Gesäßmuskulatur** – Drücken Sie beide Gesäßhälften zusammen und spannen die Muskulatur an. Dabei bleiben die Knie gestreckt. 5–10 Sekunden angespannt halten, dann 5–10 Sekunden entspannen. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.

## Übungen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Physiotherapeuten



**4. Knie strecken** – Legen Sie zuerst eine Rolle unter die Kniekehlen. Heben Sie nun die Ferse des operierten Beines vom Boden und strecken Sie das Bein. Dabei bleibt die Kniekehle auf der Rolle liegen. Halten Sie das Bein 5 Sekunden gestreckt, dann die Ferse langsam senken. \_\_\_ x täglich \_\_\_ Wiederholungen.