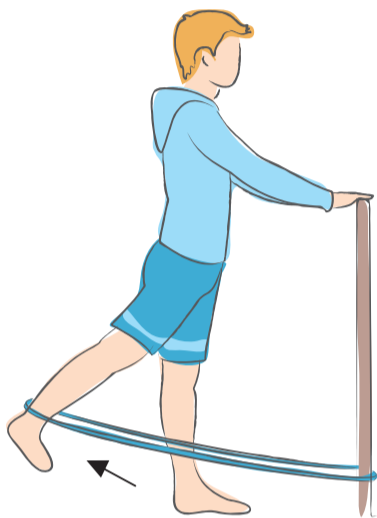


Hüft-Übungen vor der Operation

Durch einfaches Bewegungstraining stärken Sie nicht nur Ihre Muskulatur, Sie verbessern Ihren Allgemeinzustand vor der Operation und sind nach der Operation schneller wieder fit.

Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die Zeit bis zur Gelenkoperation effektiv zu nutzen. Steigern Sie Ihre Grundfitness und Ausdauer für einen guten Start in das neue Leben in Bewegung. Durch gezielte Übungen und regelmäßige Bewegung halten Sie Ihr Gelenk beweglich und kräftigen die Muskulatur. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche der folgenden Beispielübungen am besten für Sie geeignet sind und wie häufig sie wiederholt werden sollten.

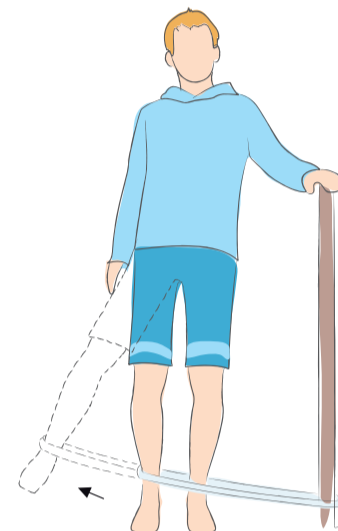
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür, achten Sie bei der Ausführung auf eine korrekte Haltung und atmen Sie gleichmäßig und ruhig. Bei Beschwerden oder Schmerzen brechen Sie die Übung ab.



Im Stand

Befestigen Sie ein Theraband an einem stabilen Gegenstand oder an einer Wand. Nun spannen Sie es um das Fußgelenk der betroffenen Seite. Führen Sie das gestreckte Bein langsam nach hinten und wieder zurück nach vorn, ohne dabei den Körper vorzubeugen. Falls notwendig stützen Sie sich an der Wand ab.

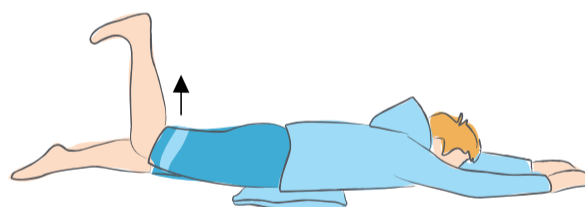
Die Übung mal wiederholen.



Bein abspreizen

Befestigen Sie ein Theraband an einem stabilen Gegenstand oder einer Wand und spannen es um beide Beine. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander und Sie halten sich seitlich fest. Spreizen Sie die betroffene Beinseite seitlich ab. Halten Sie kurz die Spannung, dann wieder entspannen, indem Sie das Bein wieder zur Mitte zurückführen.

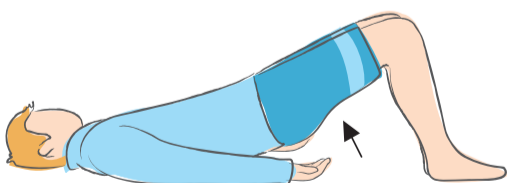
Die Übung mal wiederholen.



Auf dem Bauch

Legen Sie sich auf den Bauch. Beugen Sie das Knie rechtwinklig und führen Sie es langsam in Richtung Decke und wieder zurück.

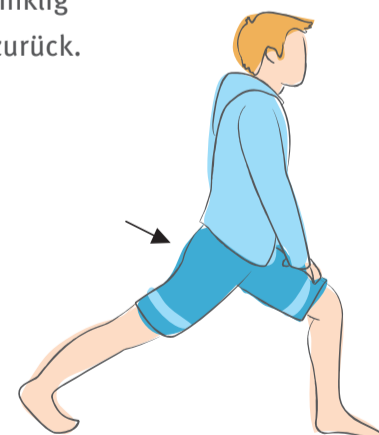
Die Übung mal wiederholen.



Auf dem Rücken

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und beugen Sie die Knie. Beide Füße stehen flach auf dem Boden, die Hände liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Spannen Sie das Gesäß an und heben Sie es vom Boden ab. Das Becken bleibt dabei gerade. Halten Sie kurz die Spannung und kehren Sie dann in die Ausgangsstellung zurück.

Die Übung mal wiederholen.



Im Ausfallschritt

Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach hinten. Stützen Sie sich mit den Händen am Knie des vorderen Beines ab, das andere Knie bleibt gerade gestreckt und der Oberkörper aufrecht. Drücken Sie nun das Becken nach vorn und unten, bis Sie ein Dehnungsgefühl an der Vorderseite des Oberschenkels und in der Leistengegend spüren. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden.

Die Übung mal wiederholen.