

# Gymnastikübungen

## Hüftgelenk

### **Liebe Patienten, lieber Patient,**

Sie haben Ihren Arzt aufgesucht, weil Sie Probleme mit Ihren Gelenken oder Ihrer Beweglichkeit haben. Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Arthrose festgestellt und eine Behandlung mit Ihnen begonnen. Diese hat das Ziel, Ihre Beschwerden schnell und möglichst auch dauerhaft zu beheben.

### **Was können Sie selbst zur Unterstützung der Behandlung tun?**

Die Gelenke haben die Aufgabe, verschiedene Knochen beweglich miteinander zu verbinden. Unsere Gelenke sorgen den ganzen Tag über - bei der Arbeit, in der Freizeit und beim Sport - für Beweglichkeit. Gelenke wollen bewegt werden. Hält man sie längere Zeit ruhig, versteifen sie. Dem können Sie durch regelmäßige und gezielte Bewegungsübungen entgegenwirken. Ein 20- bis 30-minütiges Bewegungsprogramm, 3-4 mal in der Woche durchgeführt, hilft Ihnen die Beweglichkeit zu verbessern.

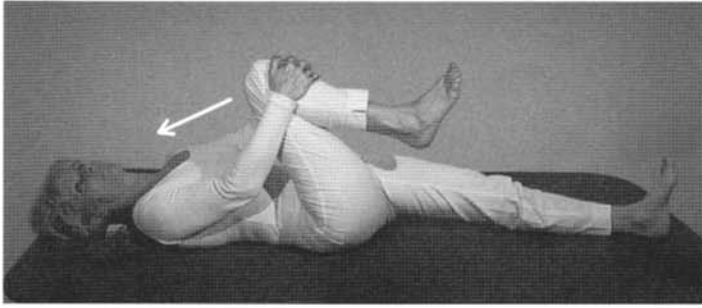
Stellen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen oder lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein für Ihre Bedürfnisse individuell zugeschnittenes Programm zusammenstellen.

Sollten bei den verschiedenen Übungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die jeweilige Übung bitte ab. Wenn die Schmerzen auch nach einer Ruhepause weiterhin bestehen bleiben, informieren Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt darüber.

Zusätzlich empfehlen sich regelmäßig gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen (speziell: Rückenschwimmen), Radfahren, Wandern, (Nordic-) Walking, Langlaufen und Tanzen.

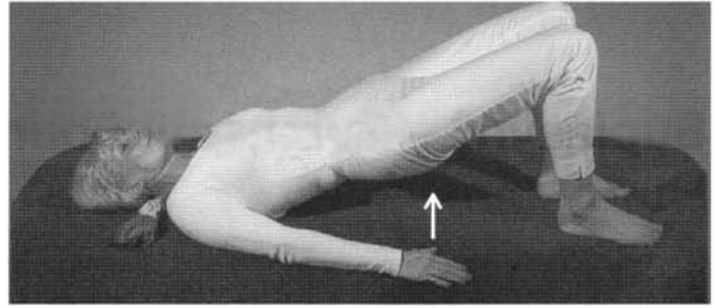
### **Ihr Praxisteam**

## Übung 1 – Hüftgelenk



- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.
- Stellen Sie ein Bein angewinkelt auf und umfassen das Knie mit beiden Händen.
- Ziehen Sie nun das Knie mit beiden Händen in Richtung Ihrer Nase.
- Setzen Sie Ihr Bein wieder ab und legen es wieder gestreckt ab.
- Führen Sie anschließend die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.
- Jeweils 8 x wiederholen.

## Übung 2 – Hüftgelenk



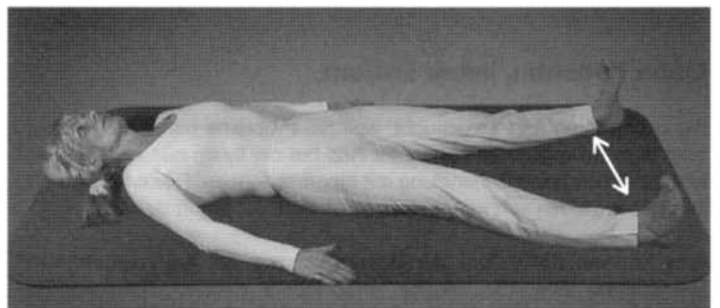
- Legen Sie sich auf den Rücken, Arme seitlich neben den Körper legen.
- Stellen Sie beide Beine angebeugt auf, die Füße dabei mit der ganzen Sohle aufsetzen.
- Heben Sie nun Ihr Gesäß ab. Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel sollten dabei eine gerade Linie bilden.
- Halten Sie die Stellung 5 Sekunden, bevor Sie das Gesäß wieder auf den Boden ablegen.
- Sie können die Übung steigern, wenn Sie das Gesäß nicht ganz ablegen, sondern leicht über dem Boden halten.
- 10 x wiederholen.

## Übung 3 – Hüftgelenk



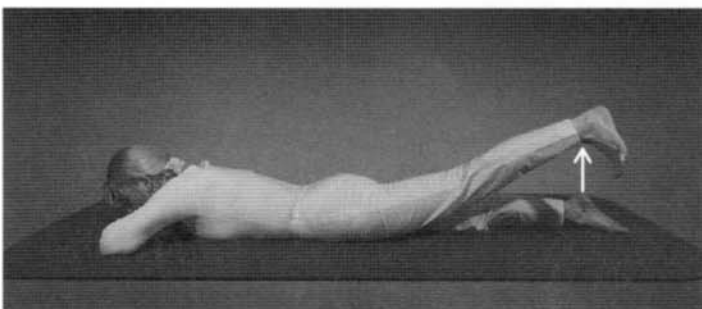
- Gehen Sie in den Vier-Füßler-Stand.
- Dabei stützen die Hände senkrecht unter den Schultern und die Knie stehen senkrecht unter dem Gesäß.
- Gesäß, Rücken und Kopf sollten eine gerade Linie bilden.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und strecken Sie das andere Bein nach hinten gerade aus.
- Heben Sie gleichzeitig den gegengleichen Arm gestreckt nach vorne bis auf Schulterhöhe an. Arm, Körper und Bein sollten eine gerade Linie bilden.
- Auf jeder Seite 5 x wiederholen.

## Übung 4 – Hüftgelenk



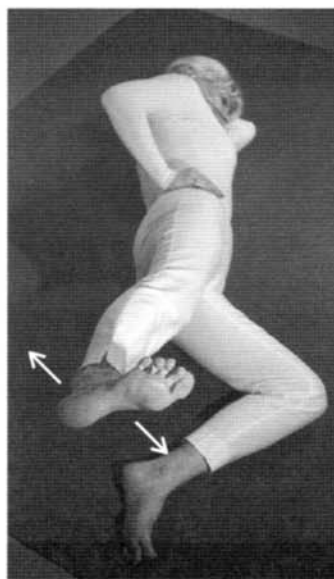
- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Strecken Sie beide Beine und drücken Sie die Knie durch.
- Ziehen Sie die Fußspitzen zu sich hin.
- Spreizen Sie beide Beine soweit wie möglich auseinander und schließen Sie sie anschließend wieder.
- 10 x wiederholen.

## Übung 5 – Hüftgelenk



- Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Bauch.
- Die Stirn liegt auf den vor dem Kopf übereinandergelegten Händen. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Heben Sie ein Bein mit gestrecktem Knie leicht vom Boden ab. Das Becken bleibt dabei auf dem Boden.
- Halten Sie die Stellung 5 Sekunden und legen Sie dann das Bein wieder ab.
- Auf jeder Seite 10 x wiederholen.

## Übung 6 – Hüftgelenk



- Legen Sie sich auf die Seite, das untere Bein dabei leicht anbeugen.
- Strecken Sie das obere Bein und spannen Sie die Gesäßmuskeln an, die Hand liegt auf der Hüfte.
- Heben Sie das obere Bein gestreckt und leicht hinter dem Oberkörper an und senken es anschließend wieder ab. Halten Sie das Becken dabei ruhig (Handkontrolle).
- Auf jeder Seite 10 x wiederholen.