



# Physiotherapeutische Übungen bei Hüftgelenksarthrose

## Sie benötigen:

Eine Gymnastikmatte oder eine Woldecke, einen Stuhl, ein Handtuch und eine Nackenrolle oder ein kleines Kissen und eventuell eine Gewichtsmanschette zur Befestigung am Unterschenkel (bis 2,5 kg).

## Bitte achten Sie darauf:

- Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung! Atmen Sie auch beim Anspannen ruhig und gleichmäßig!
- Führen Sie alle Übungen jeden Tag regelmäßig durch!
- Alle Übungen können auch mit den Gewichtsmanschetten gemacht werden!



Feld für Praxisstempel



Je Bein 10 x wiederholen

**1.** Beugen Sie ein Bein in der Hüfte, so weit es geht. Dafür umfassen Sie das Knie und ziehen es zum Oberkörper.



Je Bein 10 x wiederholen

**2.** Stellen Sie ein Bein im Winkel von etwa 60° auf die Unterlage. Fassen Sie dann mit der seitengleichen Hand an den Oberschenkel und drücken Sie Ihre Hand mit großer Kraft gegen das Knie. Halten Sie diese Spannung 8 – 10 Sekunden.



Je Bein 10 x wiederholen

**3.** Spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Pressen Sie dann Ihre Kniekehlen so fest wie möglich gegen die Unterlage und ziehen Sie dabei die Fußspitzen an. Halten Sie diese Spannung 8 – 10 Sekunden.



Je Bein 10 x wiederholen

**4.** Spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Heben Sie das maximal durchgestreckte Bein ca. 5 cm und ziehen Sie die Fußspitze an. Diese Position 5 – 8 Sekunden halten.



Je Bein 10 x wiederholen

**5.** Heben Sie das ausgestreckte Bein ca. 5 cm an. Spreizen Sie es so weit wie möglich ab und ziehen es dann wieder heran.



Je Bein 10 x wiederholen

**6.** Spreizen Sie das gestreckte, oben liegende Bein vom Körper ab und ziehen Sie dabei die Fußspitze an. Diese Position 8 – 10 Sekunden halten.



20 – 30 x wiederholen

**7.** Bewegen Sie beide Fersen im Wechsel zum Gesäß hin und wieder zurück zum Boden. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kopf gerade bleibt. Am besten legen Sie das Gesicht mit der Stirn auf ein Handtuch.



Je Bein 10 x wiederholen

**8.** Strecken Sie ein Bein so weit wie möglich nach oben. Bitte achten Sie darauf, dass dabei das Becken fest auf der Unterlage und der Kopf gerade bleibt. Halten Sie diese Position 8 – 10 Sekunden.



Je Bein 10 x wiederholen

**9.** Ziehen Sie die Fußspitzen an und strecken Sie das Knie durch. Versuchen Sie, diese Spannung 5 – 8 Sekunden zu halten.

**Lindern  
bewegt Leben**