



Aktives Training für das Hüftgelenk

*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)*

Tel. 03991/ 12 15 34

*www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
e-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de*

© 2007

*Ein Gymnastikprogramm
zur Wiederherstellung
der Hüftgelenkfunktion*

Wünschenswerte Hilfsmittel:

Notizen

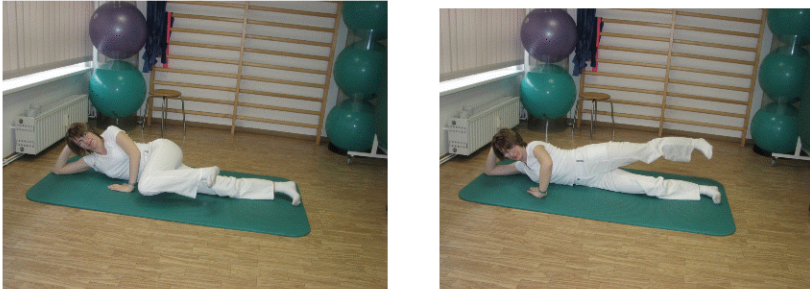
- Isolierende Gymnastikmatte oder auf dem Fußboden ausgebreitete mehrlagige Wolldecke
- Gewichtsmanschette mit Klettverschluss zur Befestigung am Unterschenkel. ca . 2,5 kg (erhältlich in Sportgeschäften)

Hinweis:

- Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung. Auch in der Anspannungsphase gleichmäßig weiteratmen. Keine Pressatmung !
- Die Funktion und Lebensdauer Ihres Hüftgelenkes wird durch tägliches Üben verbessert. Führen Sie die Übungen 2 x täglich in der vorgeschlagenen Reihenfolge durch

3. Übungen in Seitlage

- Das oben liegende Bein an den Bauch ziehen und dann nach hinten strecken.



- Das oben liegende Bein abheben, oben halten und langsam ablegen.



1. Übungen in Rückenlage

- **Grundspannung** :
Füße hochziehen,
Knie durchdrücken
und den Po anspannen



- Beine anstellen,
Füße auf die Fer-
sen stellen und die
Fersen in die Unter-
lage drücken.



- **Grundspannung ein-**
nehmen und rechtes /
linkes Bein im Wech-
sel ein paar cm abhe-
ben.



- Das linke Bein an den Bauch ziehen und mit der rechten Hand gegen das Knie drücken, dann wechseln.



- Mit beiden Händen das rechte / linke Knie umfassen und an den Bauch ziehen, ein paar Sekunden halten.



- In Rückenlage Fahrrad fahren.



2. Übungen in Bauchlage

- Das Knie ca 90° beugen und leicht den Oberschenkel abheben.



- Das Bein gestreckt ein paar cm abheben.



- Mit der gleichseitigen Hand den Fuß fassen und leichten Zug setzen.

