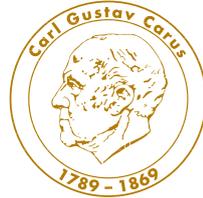


Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.

Selbstgestaltete Bewegungstherapie

ARTHROSE DES HÜFTGELENKES – **AUFBAUPROGRAMM**



DRESDNER SCHULE
FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE

www.dresdner-ou-schule.de

Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Ein- und Auswinkeln im Stehen

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Hände stützen in der Taille.
- Beugen Sie das rechte Bein in Knie und Hüfte im rechten Winkel an, spreizen Sie das Bein nach außen ab und tippen Sie mit der Fußspitze aus dieser Position auf den Boden.
- Rückbewegung: Heben Sie das Bein wieder seitlich an, bewegen Sie es nach vorn und stellen Sie es ab.
- Diese Übung führen Sie wechselseitig durch.
- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!



Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Fußgelenksarbeit

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Wechselseitiges dynamisches Heben der Fersen, wobei die Arme dazu diagonal geschwungen werden.



- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur leichter werden.



Dehnung des Piriformis-Muskels

- Sitz auf dem vorderen Drittel eines Stuhls oder Hockers.
- Den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen und das Knie nach außen fallen lassen.
- Mit aufrechtem Oberkörper gerade nach vorn lehnen, wobei Sie sich mit den Händen abstützen können.
- Es entsteht ein Ziehen in der linken Gesäßhälfte.



- **WICHTIG:** Durch einen leichten Druck das Knie in der außenrotierten Position bewahren. Oberkörper nicht verdrehen.



Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus. Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur leichter werden.



Dehnung des Hüftbeugers im Kniestand

- Kniestand seitlich neben einem Stuhl oder Hocker, für die Balance mit der Hand anhalten, die Knie mit einem Kissen unterpolstern.
- Das rechte Bein vorsetzen, der Fuß steht geradlinig unter dem Knie.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorn auf das rechte Bein, wodurch sich die linke Hüfte streckt und ein Ziehen in der linken Leiste zu spüren ist.



- **WICHTIG:** Becken aufrichten, kein Hohlkreuz zulassen und die aufrechte Körperhaltung bewahren.

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus. Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur leichter werden.



Dehnung der Beinrückseite im Stand

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Das linke Bein einen Schritt nach vorn setzen. Das rechte Knie beugen und das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Das linke Knie ist gestreckt.
- Den Oberkörper aufrecht nach vorn neigen, Blick zum Boden, mit den Händen auf dem linken Oberschenkel abstützen.
- Es entsteht ein Ziehen auf der Rückseite des gestreckten linken Beines.
- **TIPP:** Zur Verstärkung des Dehnreizes können Sie den Fuß heranziehen. Dabei darf kein ausstrahlender Schmerz an der Beinrückseite entstehen (Ischiasnerv).



- **WICHTIG:** Becken nicht verdrehen, kein Hohlkreuz zulassen und die aufrechte Körperhaltung bewahren.

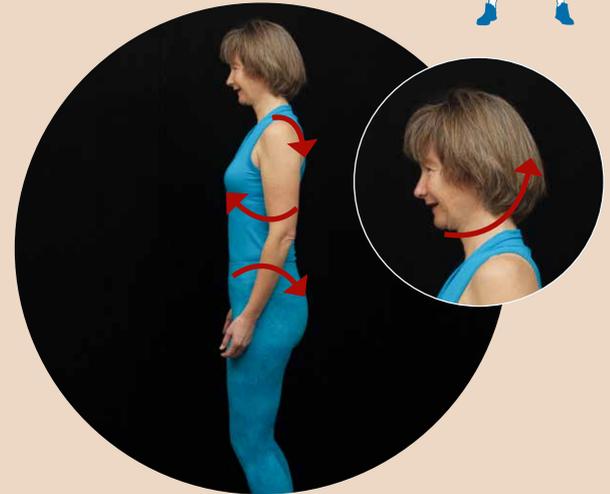


Wiederholung der Körperspannung

Die Übung 10 Sekunden lang halten und 5-mal wiederholen.



- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Kniegelenke leicht gebeugt.
- Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen.
- Brustbein heben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Handflächen nach vorn drehen.
- Hinterhaupt strecken, leichtes Doppelkinn einnehmen, Blick geradeaus.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln

- Seitlage, die Beine sind angewinkelt, der obere Arm stützt vor der Brust. Zur Unterstützung der Wirbelsäule ein gefaltetes Handtuch in die Taille legen.
- Aufbau der Körperspannung, das obere Bein in Verlängerung des Rumpfes ausstrecken.
- Bewegen Sie das Bein seitlich auf und ab, ohne es zwischendurch abzulegen.
- **WICHTIG:** Halten Sie das Becken gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten. Die Ferse führt die Beinbewegung an.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.



Kräftigung großer Gesäßmuskeln

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um ein Stuhlbein und um Ihren Fuß. Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne.
- Zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Bewegen Sie das linke Bein gestreckt gegen den Widerstand nach hinten, Zehenspitzen kurz absetzen und langsam zurück.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.



- **STEIGERUNG:** Bein gestreckt nach hinten bewegen, dabei den Fuß nicht absetzen.
- **WICHTIG:** Halten Sie das Becken gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.



Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (10 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (10 Wiederholungen mit 5 Sätzen) wechseln.



Komplexübung

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Aufbau der Körperspannung.
- Gehen Sie in den Ballenstand und drehen Sie dabei Ihre Arme nach außen.
- Danach die Fersen absetzen, Knie beugen, Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper vorneigen und die Arme seitlich neben den Kopf heben.



- **WICHTIG:** Die aufrechte Körperhaltung bewahren.

Stabilisation

Führen Sie die Übung wechselseitig 5- bis 8-mal pro Seite für 10 – 15 Sekunden aus.



Verkehrspolizist im Einbeinstand

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
Aufbau der Körperspannung.
- Das rechte Bein zurückstrecken, die Fußspitze behält Bodenkontakt.
- Den rechten Arm gestreckt nach vorn heben und den linken Arm zur Seite. Die Arme wechseln, den linken Arm nach vorn führen, den rechten Arm zur Seite. Dynamisch die Armpositionen wechseln.



- **STEIGERUNG:** Freier Einbeinstand: Versuchen Sie beim Üben Ihre Fußspitze vom Boden zu lösen.
- **WICHTIG:** Aufrechte Körperhaltung bewahren, Standbein bleibt leicht gebeugt!

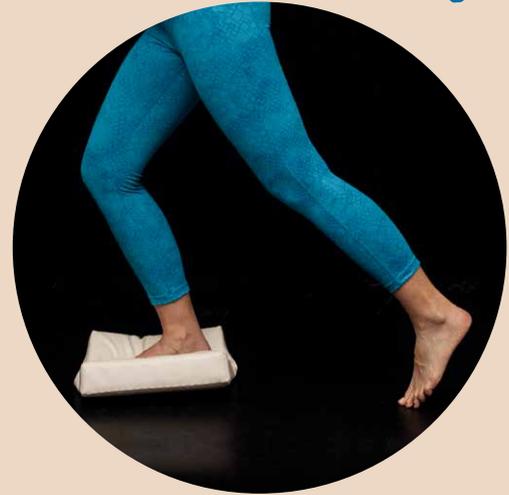
Stabilisation

Führen Sie die Übung wechselseitig 5- bis 8-mal pro Seite für 10 – 15 Sekunden aus.



Ausfallschritt auf weiche Unterlage

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, ein Kissen / eine zusammengefaltete Decke liegt vor Ihnen auf dem Boden.
- Aufbau der Körperspannung.
- Setzen Sie den rechten Fuß auf das Kissen, verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach vorn auf das rechte Bein, die linke Ferse hebt vom Boden ab.
- Neigen Sie den Oberkörper vor und heben Sie beide Arme seitlich neben den Kopf nach oben.



- **STEIGERUNG:** Freier Einbeinstand: Versuchen Sie beim Üben Ihre Fußspitze vom Boden zu lösen.
- **WICHTIG:** Aufrechte Körperhaltung bewahren, kein Hohlkreuz zulassen!

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.



Einbeinstand mit Kniehub

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
Aufbau der Körperspannung.
- Das rechte Bein nach vorn anheben,
nach hinten austrecken und mit den Zehen auftippen.
Dabei schwingen die Arme diagonal vor und zurück.



- **WICHTIG:** Kein Hohlkreuz zulassen,
Standbein bleibt leicht gebeugt!

So finden Sie uns



Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie

UniversitätsCentrum für Orthopädie, Unfall- und
Plastische Chirurgie (OUPC), Haus 29, Haus 32

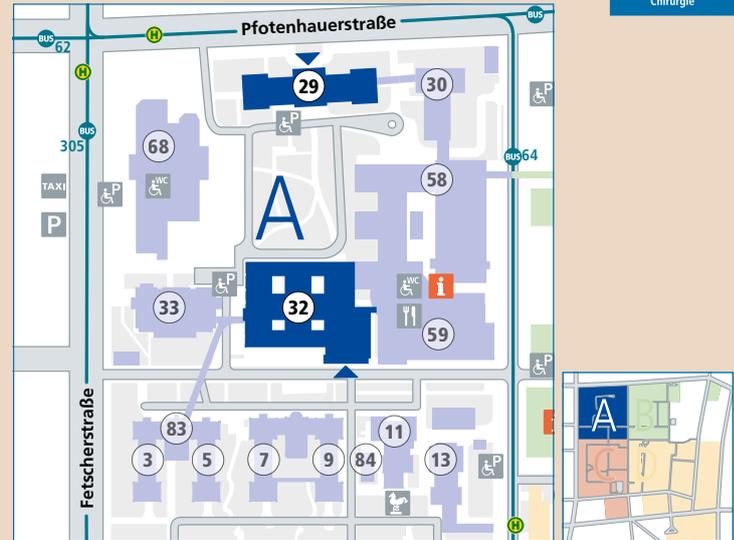
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.dresdner-ou-schule.de

Anfahrt mit dem Pkw:

Das OUPC, Haus 29, ist von der Pfortenhauerstraße zugänglich. An den angrenzenden Straßen können Sie kostenpflichtig parken, unterhalb der Waldschlößchenbrücke gibt es kostenfreie Parkplätze. An der Haupteinfahrt des Uniklinikums (Fiedlerstraße) und auf der Pfortenhauerstraße befinden sich kostenpflichtige Parkhäuser.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie erreichen das OUPC mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 (Haltestelle Augsburgers Straße / Universitätsklinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64 (Haltestelle Pfortenhauerstraße).



Ein Gemeinschaftsprojekt
der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie,
der Abteilung Gesundheitssport des Dresdner Sportclubs 1898 e.V.
und der Orthopädie- und Rehatechnik Dresden GmbH

DRESDNER SCHULE
FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE



Orthopädie-
und Rehatechnik
Dresden