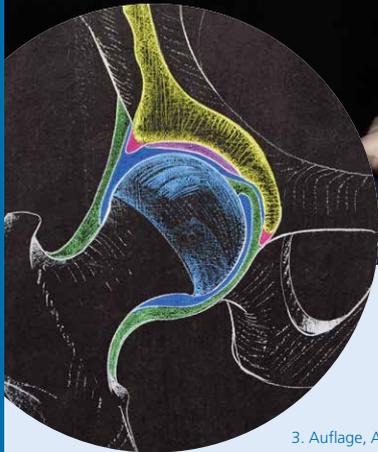


Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.

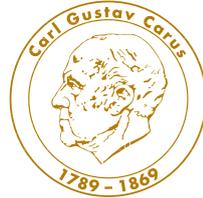
Selbstgestaltete Bewegungstherapie

ARTHROSE DES HÜFTGELENKES – **GRUNDPROGRAMM**



3. Auflage, August 2020, GZ

www.dresdner-ou-schule.de



DRESDNER SCHULE
FÜR ORTHOPÄDIE
UND UNFALLCHIRURGIE

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Übungsprogramme der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie bieten Ihnen eine breit gefächerte und abwechslungsreiche Auswahl an Übungen für die selbstgestaltete Bewegungstherapie.

Trainieren Sie regelmäßig, am besten 10–15 min täglich, und wählen Sie dazu aus jeder der 5 Rubriken zwei Übungen aus. Zur besseren Übersicht sind die einzelnen Rubriken mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



Erwärmung/
Mobilisation



Dehnung



Körperspannung



Kräftigung



Stabilisation

Das Krafttraining wechselt im 6-Wochen-Rhythmus wie folgt:

1. – 6. Woche: Kraftausdauertraining, Wiederholung der Übung 15- bis 20-mal mit 2 Sätzen.

7. – 12. Woche: Kraftaufbautraining, Wiederholung der Übung 8- bis 12-mal mit 3 Sätzen.
Wichtig ist, dass der Muskel am Ende des dritten Satzes vollständig erschöpft ist.

Die Dehnungsübungen können sowohl vor als auch nach den Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchgeführt werden.

Sie können mit dem Grundprogramm beginnen und, sobald sich Ihr Trainingszustand verbessert hat, zu dem Aufbauprogramm wechseln.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Übungsprogramm!

WICHTIG: Üben Sie nur so intensiv, dass Sie keine zusätzlichen Schmerzen in der betroffenen Hüftregion auslösen.

TIPP: Auf der Internetseite der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie werden alle Übungen in kurzen Filmen demonstriert und erklärt.

www.dresdner-ou-schule.de

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



Ein- und Auswärtsdrehen der gestreckten Beine

- Rückenlage, die Beine leicht gegrätscht, die Arme liegen neben dem Körper.
- Drehen Sie beide Beine auf der Unterlage nach innen und außen.
- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.

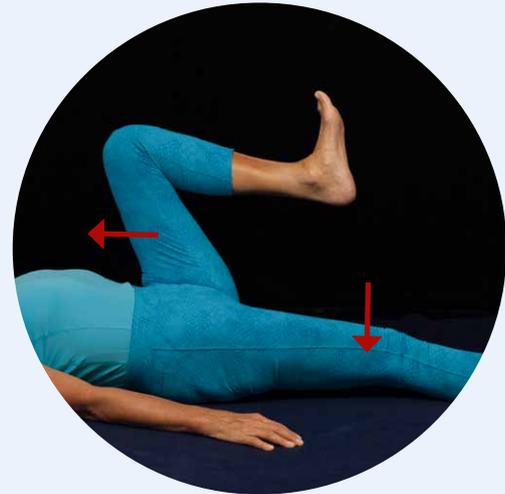


Erwärmung/Mobilisation Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.



Hüftbeugung und Hüftstreckung

- Rückenlage, die Arme liegen neben dem Körper.
- Beugen Sie das linke Bein so weit wie möglich in der Hüfte an, dann legen Sie es wieder ab.
- Das rechte Bein bleibt gerade auf der Unterlage liegen.
- Diese Bewegung führen Sie wechselseitig durch.
- **ÜBUNGSERLEICHTERUNG:**
Ziehen Sie die Ferse auf dem Boden entlang bis zum Gesäß.
- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.



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



Wechselseitiges Rausschieben der Füße

- Rückenlage, mit den Händen am Becken können Sie die Bewegung nachvollziehen.
- Beide Füße hochziehen und das rechte Bein auf der Unterlage in die Weite schieben.
- Dabei geht das linke Knie in eine leichte Beugung und das Becken bewegt sich mit.
- Diese Bewegung führen Sie wechselseitig durch.
- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.



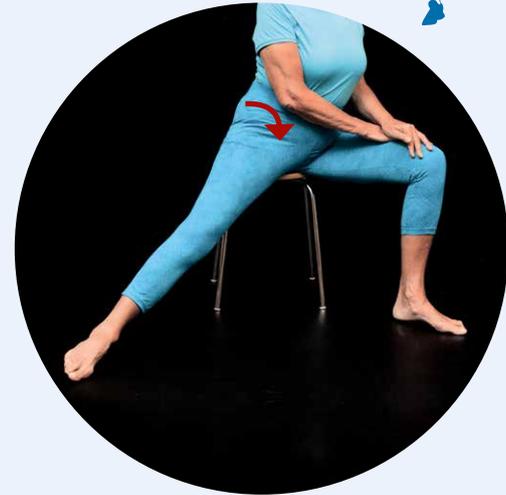
Dehnung

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 Oberschenkelinnenseite

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers.
- Spreizen Sie das rechte Bein zur Seite ab.
Dabei steht die Fußinnenseite auf dem Boden, das Knie ist gestreckt.
- Es entsteht ein Ziehen auf der Innenseite des rechten Oberschenkels.



- **WICHTIG:** Becken nicht verdrehen, aufrechte Körperhaltung bewahren.

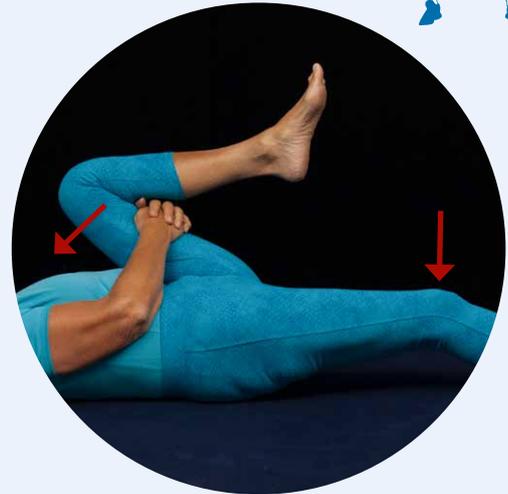
Dehnung

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 des Hüftbeugers

- Rückenlage.
- Beugen Sie das linke Bein an und ziehen Sie den Oberschenkel möglichst nahe an den Oberkörper.
- Den Oberschenkel mit den Händen in der Position halten.
- Spannen Sie das gesamte rechte Bein in die Unterlage, wodurch ein Ziehen in der rechten Leiste einsetzt.



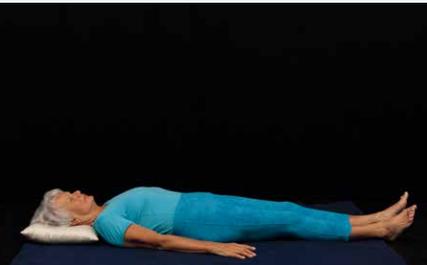
Dehnung

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 Oberschenkelrückseite

- Rückenlage.
- Beugen Sie das rechte Bein an und ziehen Sie den Oberschenkel möglichst nahe an den Oberkörper.
- Den Oberschenkel mit den Händen oder einem Handtuch in der Position halten.
- Strecken Sie den rechten Unterschenkel nach oben, bis ein Ziehen auf der Rückseite des Oberschenkels spürbar ist.
- **WICHTIG:** Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden liegen.
- **TIPP:** Zur Verstärkung des Dehnreizes können Sie den Fuß heranziehen. Dabei darf kein ausstrahlender Schmerz an der Beinrückseite entstehen (Ischiasnerv).



Erarbeitung der Körperspannung

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



- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Beckenboden anspannen, Sitzbeinhöcker zusammenziehen und Schließmuskeln aktivieren.
- Bauchmuskeln anspannen, Bauchnabel einziehen.
- Brustbein heben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und die Handflächen nach vorn drehen.
- Hinterhaupt strecken, ein 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 Oberschenkelvorderseite

- Setzen Sie sich auf die gesamte Sitzfläche eines Stuhls oder Hockers, beide Beine stehen rechtwinklig auf der Unterlage auf.
- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um das Stuhlbein, das andere Ende legen Sie um Ihren linken Fuß.
- Aufbau der Körperspannung, dabei löst sich der Rücken von der Stuhllehne.
- Das Bein gegen den Widerstand nach vorn ausstrecken und langsam wieder zurückführen.



- **WICHTIG:** Aufrechte Körperhaltung bewahren!

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

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um ein Stuhlbein. Stellen Sie sich seitlich zur Stuhllehne und mit beiden Füßen in die Schlaufe.
- Zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit der Hand anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Seitschritt: Bewegen Sie das rechte Bein gegen den Widerstand zur Seite, kurz absetzen und langsam zurück.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.



- **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 Gesäßmuskel/Oberschenkelrückseite

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um ein Stuhlbein. Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne und mit beiden Füßen in die Schlaufe.
- Zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Rückschritt: Bewegen Sie das linke Bein gegen den Widerstand nach hinten, Fuß kurz absetzen und langsam zurückbewegen.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.



- **WICHTIG:** Halten Sie das Becken gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.



Stabilisation

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



Gewichtsverlagerung nach vorn

- Stellen Sie sich seitlich zur Stuhllehne, ein Kissen / eine zusammengefaltete Decke liegt vor Ihnen auf dem Boden.
- Nur bei Bedarf können Sie sich mit der Hand anhalten, wenn möglich sollten Sie frei üben.
- Setzen Sie den rechten Fuß nach vorn auf das Kissen. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach vorn auf das rechte Bein, die linke Ferse hebt vom Boden ab.
- Gleichzeitig Aufbau der Körperspannung und Position bewahren.



- **WICHTIG:** Beide Knie zeigen nach vorn, Becken nicht verdrehen und die aufrechte Körperhaltung bewahren.



Stabilisation

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



Gewichtsverlagerung zur Seite

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, ein Kissen / eine zusammengefaltete Decke liegt neben Ihnen auf dem Boden.
- Nur bei Bedarf können Sie sich mit den Händen anhalten, wenn möglich sollen Sie frei üben.
- Setzen Sie den linken Fuß zur Seite auf das Kissen. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht zur Seite auf das linke Bein, die rechte Ferse hebt vom Boden ab.
- Gleichzeitig Aufbau der Körperspannung und Position bewahren.



- **WICHTIG:** Beide Knie zeigen nach vorn, Becken gerade halten, nicht verdrehen und die aufrechte Körperhaltung bewahren.