Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.

Selbstgestaltete Bewegungstherapie

KÜNSTLICHES HÜFTGELENK – **AUFBAUPROGRAMM**

www.dresdner-ou-schule.de

Orthopädie- und Rehatechnik Dresden

DRESDNER SPORTCLUB 1898

HÜFT-GELENK

DRESDNER SCHULE FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Fersen-/Zehenstand

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Hände stützen in der Taille.
- Wechseln Sie dynamisch zwischen Fersen- und Ballenstand im Rhythmus von einer Sekunde.

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

Erwärmung/Mobilisation

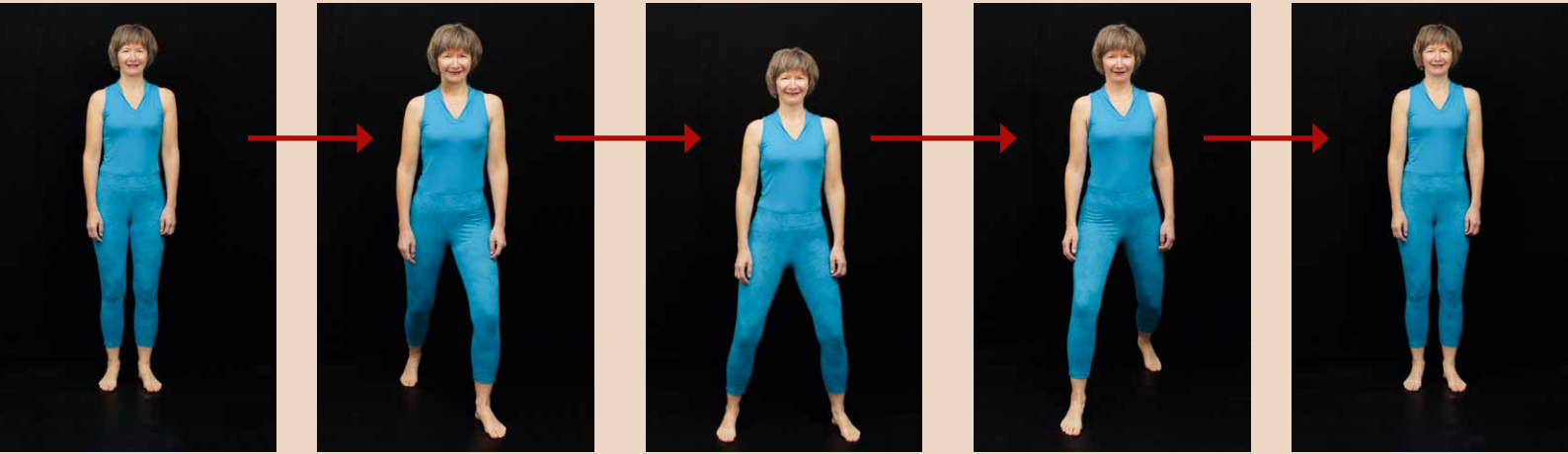
Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Dynamischer V-Schritt

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Linken Fuß nach vorn außen setzen, rechten Fuß nach vorn außen setzen (Grätschstand).
- Linken Fuß nach hinten zurücksetzen, rechten Fuß daneben setzen (Grundstellung).

- **TIPP:** Schrittfolge in beide Richtungen, links- und rechtsherum üben.

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



Dehnung

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

Dehnung der Oberschenkelvorderseite

- Seitlage, das untere Bein ist gebeugt,
  das obere Bein liegt gestreckt auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke.
- Winkeln Sie das obere Bein im Knie an, umfassen Sie den Fuß
  und ziehen die Ferse in Richtung Gesäß.
- Es entsteht ein Ziehen auf der Vorderseite des Oberschenkels.
- Falls Sie Ihren Fuß nicht mit den Händen erreichen,
  nutzen Sie ein Handtuch als Verlängerung.

- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie zur Unterstützung
  der Wirbelsäule ein gefaltetes Handtuch in die Taille.

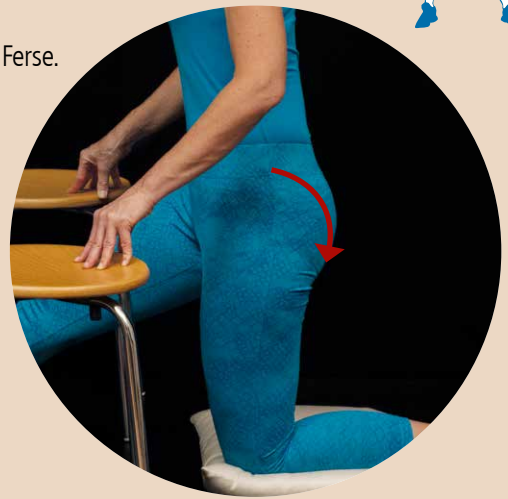
- **WICHTIG:** Der Oberschenkel darf nicht nach vorn oder oben ausweichen.

Dehnung

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

Dehnung der Beinrückseite im Kniestand

- Kniestand zwischen 2 Hockern oder Stühlen, für die Balance mit den Händen anhalten, die Knie mit einem Kissen unterpolstern.
- Strecken Sie das rechte Bein nach vorn aus, Knie ist gestreckt, der Fuß steht auf der Ferse.
- Schieben Sie die rechte Gesäßhälfte in Richtung Boden, bis ein Ziehen auf der Rückseite des rechten Beines entsteht und das Becken gerade ist.
- **TIPP:** Zur Verstärkung des Dehnreizes können Sie den Fuß heranziehen. Dabei darf kein ausstrahlender Schmerz an der Beinrückseite entstehen (Ischiasnerv).



- **WICHTIG:** Becken und 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 schwächer werden.

Dehnung der Oberschenkelinnenseite im Stand

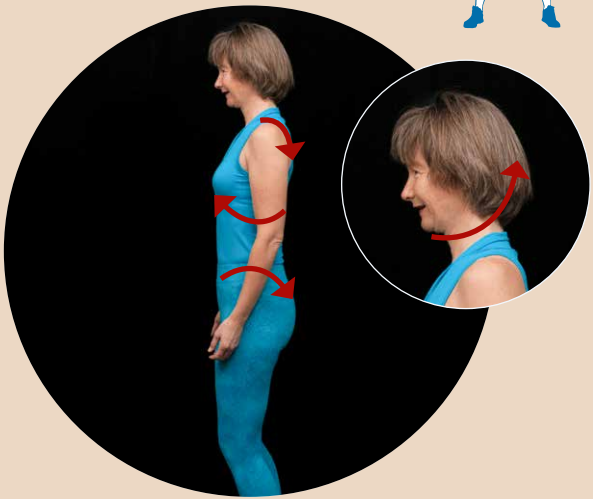
- Weiter Grätschstand, die Fußspitzen zeigen nach vorn.
- Gewichtsverlagerung zur linken Seite, das linke Knie dabei beugen und das rechte Knie strecken.
- Es entsteht ein Ziehen an der Innenseite des gestreckten rechten Beines.

- **WICHTIG:** Das Becken gerade halten und nicht verdrehen.

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

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit mittig auf dem Thera-Band®.
- Nehmen Sie die Enden des Bandes über Kreuz auf und stützen Sie die Hände am Becken ab.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein.
- **Seitschritt:** Bewegen Sie das rechte Bein gegen den Widerstand zur Seite, Fußspitze kurz absetzen und langsam zurück bewegen.
- **STEIGERUNG:** Die Fußspitze an der Seite nicht absetzen.

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.

Starker Po im Stand

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit mittig auf dem Thera-Band®.
- Nehmen Sie die Enden des Bandes über Kreuz auf und stützen Sie die Hände am Becken ab.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein.
- **Rückschritt:** Bewegen Sie das linke Bein gegen den Widerstand nach hinten, Fußspitze kurz absetzen und langsam zurück bewegen.
- **STEIGERUNG:** Die Fußspitze hinten nicht absetzen.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

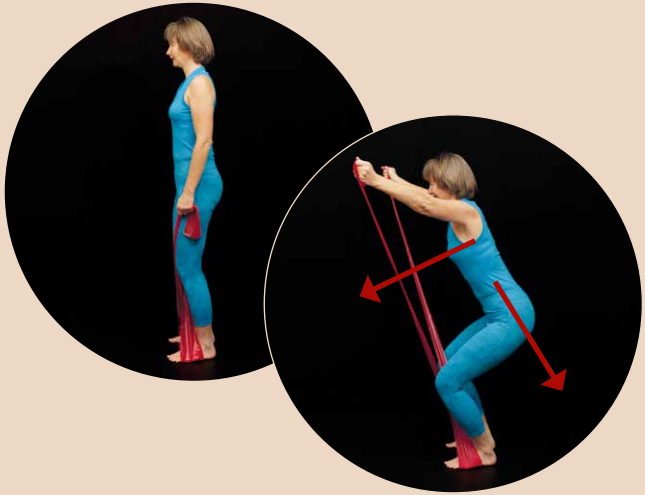
- **WICHTIG:** Halten Sie das Becken gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.

Kräftigung

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

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit mittig auf dem Thera-Band®, die Enden nehmen Sie über Kreuz auf.
- Aufbau der Körperspannung.
- Beugen Sie die Knie, schieben Sie das Gesäß nach hinten-unten und neigen Sie den Oberkörper nach vorn. Dabei die Arme gegen den Widerstand des Thera-Bandes® nach schräg oben heben.
- Strecken Sie die Knie und kommen Sie in die aufrechte Haltung zurück. Dabei die Arme langsam zurückführen.



- **WICHTIG:** Die Knie in der aufrechten Haltung nicht ganz durchstrecken.

Stabilisation

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

Hacke-Spitze auf instabiler Unterlage

- Sie stehen mit beiden Füßen auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke.
- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit, die Hände stützen in der Taille.
- Aufbau der Körperspannung.
- Beugen Sie das rechte Knie, dabei das linke Bein nach vorn auf die Ferse und anschließend nach hinten auf die Fußspitze setzen.
- Dynamisch zwischen den Beinpositionen wechseln.

- **TIPP:** Üben Sie vor einem Spiegel, um die Beckenstellung zu kontrollieren.

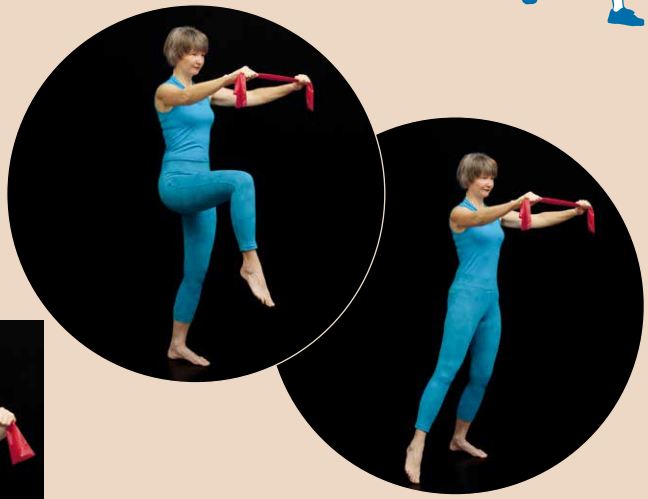
- **WICHTIG:** Das Becken gerade halten, die rechte Beckenseite darf nicht absinken.

Stabilisation

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

Kniehub mit Seitschritt

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Hände greifen das Thera-Band® schulterbreit.
- Aufbau der Körperspannung, Arme in Vorhalte heben und das Band auseinander ziehen. Während der Übung diese Spannung halten.
- Das rechte Bein nach vorn anheben, zur Seite spreizen und mit den Zehen auftippen.
- Dynamisch zwischen den Beinpositionen wechseln.
- **STEIGERUNG:** Die Fußspitze an der Seite nicht absetzen.



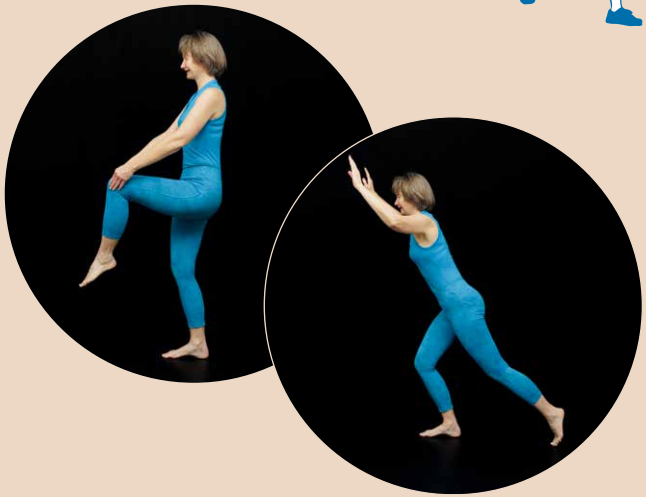
- **WICHTIG:** Das Becken gerade halten, die rechte Beckenseite darf nicht absinken.

Stabilisation

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

Komplexübung im Einbeinstand

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Aufbau der Körperspannung.
- Das rechte Knie anheben und mit beiden Händen berühren.
- Anschließend das rechte Bein nach hinten strecken, die Fußspitze absetzen, den Oberkörper vor neigen und die Arme seitlich neben den Kopf heben.
- Dynamisch zwischen beiden Positionen wechseln.
- **STEIGERUNG:** Die Fußspitze hinten nicht absetzen.



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

So finden Sie uns

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie am
UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUC),
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung,
Haus 29, Haus 32

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

Anfahrt mit dem Pkw:

Das OUC, Haus 29, ist von der Pfotenhauerstraße zugänglich. An den angrenzenden Straßen können Sie kostenpflichtig parken, unterhalb der Waldschlößchenbrücke gibt es kostenfreie Parkplätze. An der Haupteinfahrt des Uniklinikums (Fiedlerstraße) befindet sich ein kostenpflichtiges Parkhaus.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie erreichen das OUC mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 (Haltestelle Augsburger Straße / Universitätsklinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64 (Haltestelle Pfotenhauerstraße).

2. Auflage, Januar 2019, GZ

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

HÜFT-GELENK

DRESDNER SPORTCLUB 1898

Orthopädie- und Rehatechnik Dresden