

»Die guten 12«

Gymnastikübungen für die Hüfte



ORTHOPÄDIE &
UNFALLCHIRURGIE
REGENSTAUF

Das Hüftgelenk ist im Laufe eines Lebens ständigen Belastungen ausgesetzt. Fehlstellungen, Durchblutungsstörungen am Hüftknochen, Knorpelveränderungen, Entzündungen oder Unfälle sind nur einige Ursachen, warum es zu Verschleißerscheinungen kommt. Übergewicht und Bewegungsmangel tun ihr Übriges.

Probleme mit der Hüfte schließen sportliche Aktivitäten nicht aus. Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Laufen belasten die Hüfte moderat, problematisch sind Tennis, Skifahren, Hand- oder Fußball, da dabei kurzzeitig hohe Spitzenbelastungen auftreten können.

Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übung in Spannung

Übungsumfang:

- › Täglich üben!
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben

Übung 1 – Kräftigung Gesäßmuskel



Spannen Sie in Rückenlage die Gesäßmuskeln an und pressen Sie die Kniekehle gegen die Unterlage. Ziehen Sie dann die Fußspitzen heran und halten Sie die Spannung 5 Sekunden.

Wiederholungen: 10



Übung 4 – Muskeldehnung



Beugen Sie in Rückenlage das Bein maximal an, indem Sie das Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen.

Wiederholungen: 10



Übung 2 – Kräftigung Oberschenkel



Heben Sie in Rückenlage das gestreckte Bein etwa 10 cm an und ziehen Sie die Fußspitzen heran. 5 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite



Übung 5 – Muskulatur lockern



In Bauchlage beugen Sie abwechselnd die Beine im Kniegelenk an.

Wiederholungen: 20 pro Seite



Übung 3 – Kräftigung Hüftbeugemuskeln

Beugen Sie in Rückenlage ein Bein um 60 Grad, das andere lassen Sie gestreckt. Drücken Sie nun mit maximaler Kraft mit der

Hand gegen das angebeugte Knie. Spannung 5 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite



Übung 6 – Kräftigung Hüftabspreizmuskeln



In Seitenlage spreizen Sie ein Bein nach oben um circa 40 Grad ab und halten es 5 Sekunden.

Wiederholungen: 10 pro Seite



Übung 7 – Dehnen der Adduktoren



In Rückenlage beide Beine gestreckt nebeneinander legen. Das erkrankte bzw. operierte Bein 10 cm anheben, maximal abspreizen und ohne Pause wieder anspreizen.

Wiederholungen: 10

Übung 10 – Beweglichkeit verbessern



Gerade mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen, Fußspitzen hochziehen und Kniekehlen fest nach unten drücken. Versuchen, mit den Händen mit geradem Rücken an die Fußspitzen zu gelangen. Halten Sie diese Position zehn Sekunden, wobei die hintere Oberschenkelmuskulatur ruhig etwas ziehen darf. Dann Oberkörper wieder aufrichten.

Wiederholungen: 10

Übung 8 – Oberschenkelmuskeln kräftigen



Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Ziehen Sie dann die Fußspitzen heran und strecken Sie das Kniegelenk. Diese Übung ist bei zunehmender Kraft mit Gewichtsmantel noch effektiver zu gestalten.

Wiederholungen: 10

Übung 11 – Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur



Heben Sie in Bauchlage ein Bein mit gestrecktem Knie vom Boden ab, wobei das Becken auf dem Boden bleibt. Etwa 5 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 9 – Koordination verbessern



Verlagern Sie im Vierfüßlerstand das Gewicht auf ein Bein und strecken Sie das andere Bein gerade nach hinten aus. Verstärken können Sie die Übung, wenn Sie gleichzeitig den gegenseitigen Arm heben und nach vorne strecken.

Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 12 – Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen



Stellen Sie sich auf ein Bein und winkeln Sie das andere so weit an, dass Sie es mit beiden Händen am Fußgelenk umfassen können. Nun ziehen Sie mit den Händen das angewinkelte Bein in Richtung Gesäß hoch. Lassen Sie dabei Ihren Oberkörper gerade.

Wiederholungen: 10 pro Seite



**ORTHOPÄDIE & UNFALLCHIRURGIE
REGENSTAUF**



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- ▶ Orthopädie & Unfallchirurgie
- ▶ Physikalische & Rehabilitative Medizin
Lasertherapie & Stoßwelle & Knorpelaufbau
- ▶ Sportmedizin
- ▶ Ambulante Operationen
Arthroskopien an Schulter & Ellbogen & Knie
- ▶ Stationäre Operationen
Gelenkersatz an Schulter & Knie & Hüfte



DR. JÜRGEN DANNER



DR. TOBIAS VAITL



DR. THORSTEN CEDL

KONTAKT

Eichendorffstraße 20
93128 Regenstein

Telefon 09402 70461

Fax 09402 70462

praxis@orthopaedie-regenstein.de

SPRECHZEITEN

Mo. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Di. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Mi. 07.00 – 12.30 Uhr

Do. 08.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 20.00 Uhr

Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

TERMINVEREINBARUNG UNTER

www.orthopaedie-regenstein.de