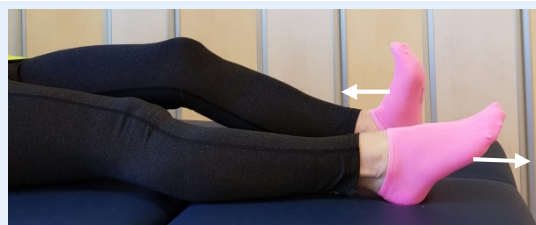


Eigenübungen nach Operationen am Hüftgelenk

Position: Rückenlage im Bett mit leicht gespreizten Beinen. Das Kopfteil vom Bett ist flach gestellt. Die An- und Entspannungsphase bei den Übungen sollte jeweils ca. 10 Sekunden betragen, ca. 4 x 10 Wiederholungen je Übung. Häufigkeit: ca. 3-5 mal tgl.
Mit der Übung 1-4 können Sie bereits am OP -Tag beginnen, mit Übung 5 ab dem zweiten Tag nach der Operation.

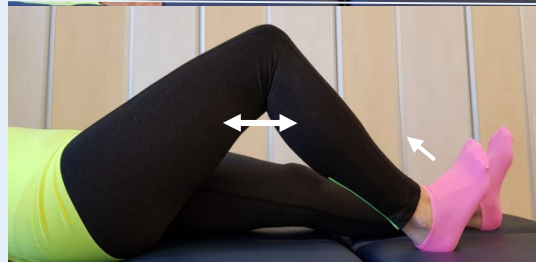
1) Füße auf und ab bewegen („pumpen“), mind. 3 min fortlaufend alle 2-3 Stunden.



2) Beide Fußspitzen Richtung Knie hochziehen und die Kniekehlen und Fersen fest in die Unterlage drücken. Dabei ist die Gesäß und Oberschenkel-muskulatur.



3) Ferse des operierten Beines in Richtung Gesäß ziehen und wieder wegschieben. Knie und Hüfte werden gebeugt und gestreckt. Die Ferse bleibt auf der Unterlage.



4) Fersen im Wechsel zum Bettende schieben. Das Knie bleibt dabei gestreckt.



5) Gesundes Bein zum Bauch ziehen, dabei den Oberschenkel mit beiden Händen umfassen und festhalten. Das operierte Bein in die Unterlage drücken.



Eigenübungen nach Operationen am Hüftgelenk

Übungen im Stand an der Wand zum Festhalten



Zehenspitzenstand



Das operierte Bein
seitlich abspreizen.



OP-Bein nach hinten
strecken



OP-Bein nach vorne beugen und ohne Absetzen
nach hinten strecken.

