

Übungen für das Hüftgelenk



Training der Beugung und der Streckung

- am operierten Bein die Fußspitze hochziehen und die Ferse so weit wie möglich Richtung Gesäß ziehen
- anschließend das Bein wieder strecken und zum Schluß die Kniekehle fest in die Unterlage drücken
- 3 x 10 Wiederholungen



Training der Hüftbeugung

- zunächst beide Beine anstellen
- Fußspitzen hochziehen, so dass nur noch die Fersen die Unterlage berühren
- Jetzt abwechselnd die Oberschenkel Richtung Bauch ziehen, bis das Knie Richtung Decke zeigt (nicht weiter als 90° beugen!)
- 3x 10 Wiederholungen



Training der Hüftabspreizung

- am operierten Bein die Fußspitze hochziehen und das Knie auf die Liege drücken
- Spannung halten und das operierte Bein so weit wie möglich zur Seite abspreizen (nicht drehen! Fußspitze zeigt immer Richtung Decke!)
- 3 x 10 Wiederholungen