

## Übungen für das Hüftgelenk



### Training der Streckung

- im Stehen mit beiden Händen sicher festhalten
- das operierte Bein nach hinten strecken, so dass die Zehen den Boden berühren, das Knie gestreckt ist und der Oberkörper aufrecht bleibt
- dann wieder zurück bewegen
- 3x 10 Wiederholungen



### Training der Beugung

- im Stehen mit beiden Händen sicher festhalten
- das operierte Bein nach vorne anwinkeln (nicht über 90°)
- dann wieder absetzen
- 3x 10 Wiederholungen



### Training der Hüftabspreizer

- im Stehen mit beiden Händen sicher festhalten
- am operierten Bein Fußspitze hochziehen, Knie durchdrücken
- das operierte Bein unter Anspannung zur Seite abspreizen → Zehen zeigen immer nach vorn (keine Drehung!)
- Oberkörper während der Übung immer grade halten
- 3x 10 Wiederholungen