

Übung 1

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Hüftbeugung

Beschreibung:

Ziehen Sie in Rückenlage das operierte Bein ran und heben es an.

Übung 2

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Hüftbeugung

Beschreibung:

Heben Sie das operierte Bein bis maximal 90° an.
[Nur bis zur Schmerzgrenze]

Übung 3

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Hüftabspreizung

Beschreibung:

Schieben Sie das operierte Bein über die Unterlage nach außen. Die Zehenspitzen sind angezogen und zeigen zur Decke.

Übung 4

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Hüftabspreizung

Beschreibung:

Spreizen Sie das operierte Bein nach außen ab. Ziehen Sie hierfür die Zehenspitzen ran. Im zweiten Durchgang spreizen Sie das nicht operierte Bein ab.

Übung 5

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Kräftigung

Beschreibung:

Stellen Sie in Rückenlage beide Beine an und heben das Gesäß hoch.

Übung 6

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Kräftigung

Beschreibung:

Stehen Sie zehnmal auf und setzen sich hin.

Übung 7

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Dehnung

Beschreibung:

Lassen Sie das operierte Bein langsam seitlich von der Liege herunter.

Übung 8

Möglich ab:

sofort	<input type="checkbox"/>
nach 3 Monaten	<input type="checkbox"/>
nicht geeignet	<input type="checkbox"/>



Dehnung

Beschreibung:

Stellen Sie sich in Schrittstellung und schieben das Becken leicht nach vorne. Lassen Sie die Fersen auf dem Boden. Seitenwechsel!

Ihr(e) Therapeut:in kreuzt gerne die für Sie passenden Übungen an!
Bei Fragen melden Sie sich gerne bei einem unserer Therapeut:innen!

Wir bringen Sie in Bewegung