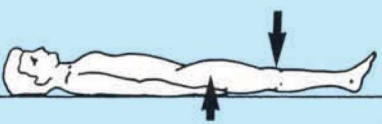
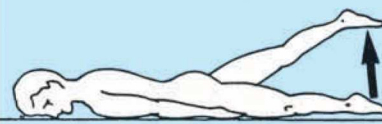
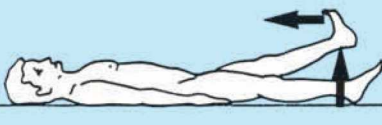


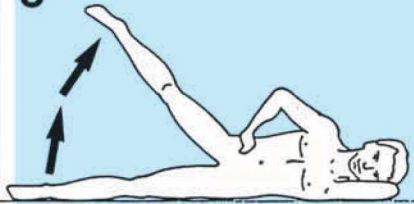

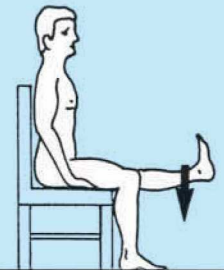
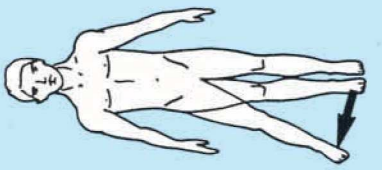


Ein Gymnastikprogramm zur Wiederherstellung der Hüftgelenksfunktion.  
Auch zur täglichen Rehabilitation nach Hüftgelenksendoprothesenoperation.

Wünschenswerte Hilfsmittel:

- Isolierende Gymnastikmatte oder auf dem Fußboden ausgebreitete, mehrlagige Woldecke
- Gewichtsmanschette mit Klettverschluss zur Befestigung am Unterschenkel, ca. 2,5 kg (erhältlich in Sportgeschäften)

<p><b>1</b></p> 	<p>Rückenlage: Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehle gegen die Unterlage pressen, Fußspitzen heranziehen. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen.</p>	<p><b>6</b></p> 	<p>Bauchlage: Gestrecktes Bein maximal von der Unterlage abheben, Becken fest auf Unterlage liegen lassen. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>Rückenlage: Gestrecktes Bein ca. 10 cm anheben, Fußspitzen heranziehen. 3 sec. halten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.</p>	<p><b>7</b></p> 	<p>Bauchlage: Beide Beine im Wechsel im Kniegelenk anbeugen. Es handelt sich um eine Lockerungsübung. Rhythmisch ca. 20mal wiederholen.</p>
<p><b>3</b></p> 	<p>Rückenlage: Bein um 60° anbeugen. Gegenseite strecken. Mit maximaler Kraft mit der Hand gegen das angebeugte Knie drücken. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.</p>	<p><b>8</b></p> 	<p>Seitlage auf der gesunden Seite: Erkranktes bzw. operiertes Bein gestreckt abspreizen, 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen.</p>
<p><b>4</b></p> 	<p>Rückenlage: Erkranktes bzw. operiertes Bein maximal anbeugen, das Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen. 5mal wiederholen.</p>	<p><b>9</b></p> 	<p>Sitzposition auf Stuhl: Fußspitzen heranziehen und Kniegelenk strecken. Diese und alle anderen Übungen bei zunehmender Kraft mit Gewichtsmanschette noch effektiver gestalten.</p>
<p><b>5</b></p> 	<p>Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt nebeneinander. Das erkrankte bzw. operierte Bein 10 cm anheben und maximal abspreizen und ohne Pause wieder anspreizen. 5mal wiederholen.</p>	<p><b>10</b> Täglicher Spaziergang!</p> <p>Anschrift des Verfassers: Dr. med. Norbert Moos, Arzt für Orthopädie und Rheumatologie, Chefarzt der orthopädischen Abteilung am St.-Josef-Hospital, Hermannstraße 37, 53225 Bonn, Tel. 02 28 - 40 73 19</p>	

Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung. Auch in der Anspannungsphase gleichmäßig weiteratmen. Keine Preßatmung! Die Funktion und Lebensdauer Ihres Hüftgelenkes wird durch tägliches Üben verbessert. Führen Sie die Übungen 2mal täglich in der vorgeschlagenen Reihenfolge durch.