

100%
QUALITÄT



100%
SERVICE



100%
KOMPETENZ



PHYSIOTHERAPIE

SPAHN

Praxis für Physiotherapie

Heiner Spahn
Karlstraße 5
63579 Freigericht

Telefon: 06055 – 7638
E-Mail: post@physio-spahn.de

Internet: www.physio-spahn.de



PDF INFO

1.2.3 Übungen für das Hüftgelenk

Ausgangsstellung Rückenlage. Arme und Beine gestreckt.



Abb. 1.68 Abwechselnd rechtes und linkes Bein mit schleifender Ferse zum Gesäß heranziehen, weiter Richtung Bauch hochziehen und wieder ablegen.

Achtung!

Ferse schleift anfänglich am Boden. Die Beine achsengerecht anwinkeln.

Ausgangsstellung Rückenlage. Beide Beine angewinkelt und in 90° Kniebeugung aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper.



Abb. 1.69 Gesäß anheben, Füße fest auf den Boden drücken. Abwechselnd jedes Bein ca. 10 Sekunden entlasten und das Gewicht auf dem anderen Bein übernehmen.

Achtung!

Gesäß oben halten. Knie geschlossen halten und bewusst atmen.

Ausgangsstellung Rückenlage. Arme und Beine gestreckt, Beine etwas abgespreizt.



Abb. 1.70 Beine zueinander nach innen drehen.

Ausgangsstellung Bauchlage. Stirn liegt auf.



Abb. 1.71 Beine voneinander nach außen drehen.



Abb. 1.72 Abwechselnd die gestreckten Beine anheben.



Abb. 1.73 Abwechselnd die Beine anheben und zur Seite ablegen und wieder zurücklegen neben das andere Bein.

Achtung!

Die Drehung geht von der Hüfte aus; nicht von den Sprunggelenken.

Achtung!

Bei beiden Übungen Beckenknochen am Boden lassen, nicht anheben.

Ausgangsstellung Seitenlage. Evtl. Kopf unterlagern. Beine sind leicht angewinkelt. Die untere Hand unter den Kopf legen, die obere Hand vorne vor dem Körper aufstützen.



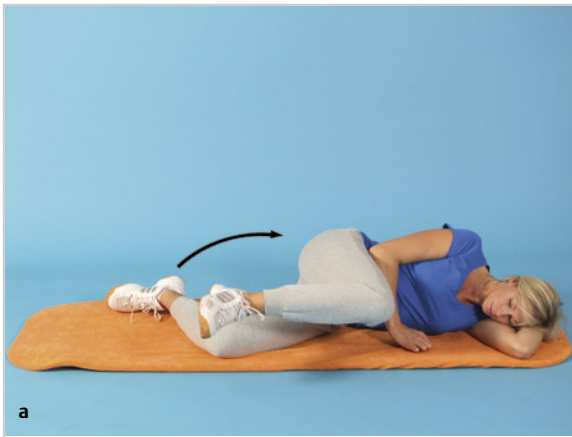
Abb. 1.74 Oberes Bein Richtung Bauch beugen und im Knie gebeugt lassen.



Abb. 1.75 Dann den Oberschenkel nach hinten zurückführen, das heißt, die Hüfte strecken.

Achtung!

Bein in einer Ebene lassen. Die Seitenlage exakt beibehalten und Knie gebeugt halten.



a



b



c

Abb. 1.76 Oberes Bein nach vorne anwinkeln. Ferse nach vorne weg strecken und dann gestrecktes Bein zurückführen (Radfahren).

Achtung!

Bein in der Ebene halten und Seitenlage exakt beibehalten.



a



b

Abb. 1.77 Oberes Bein gestreckt abheben und abwechselnd Zehenspitze und Ferse auf tippen.

Achtung!

Hüfte gestreckt halten.



Abb. 1.78 Gestrecktes Bein anheben und halten.



Abb. 1.79 Ungeeignete Übung zur Mobilisation der Hüftgelenke
Treppaufgehen.

Achtung!

Diese Übungen beschleunigen die Knorpelveränderungen durch große Belastung des Hüftgelenks.