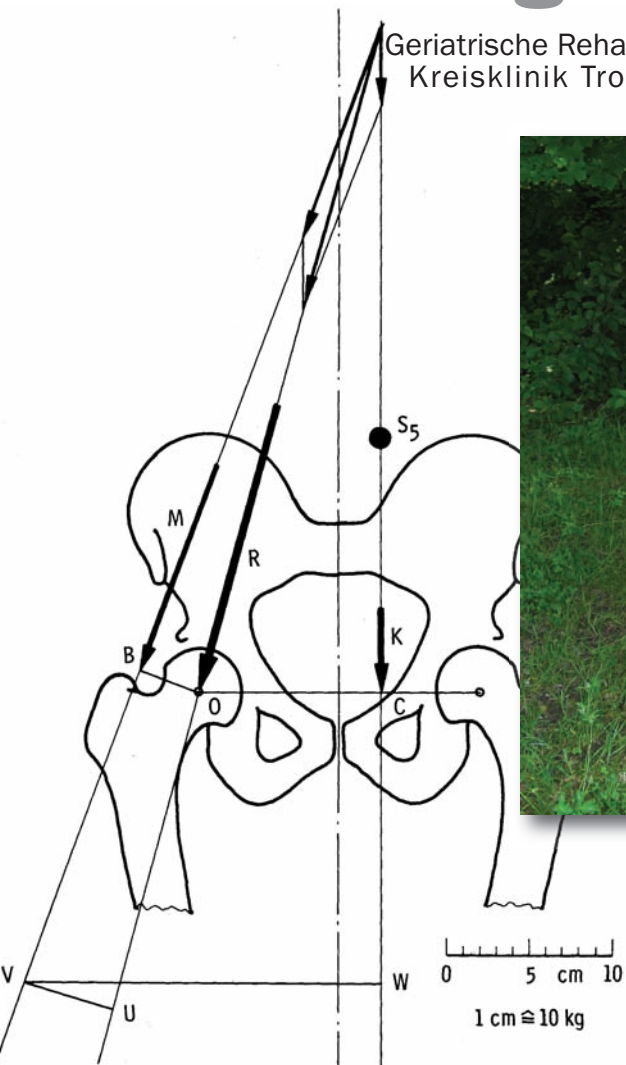
Kreiskliniken Traunstein - Trostberg GmbH

Informationen und Übungen zum Hüftgelenk

Geriatrische Rehabilitation
Kreisklinik Trostberg



Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit der Hüfte

Beachten Sie:
Versuchen Sie jede Übung 10 - 15 mal zu wiederholen.
Arbeiten Sie nicht in den Schmerz!

1 Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
Heben Sie abwechselnd die Beine vom Boden ab.

2 Legen Sie ein Handtuch unter einen Fuß. „Wischen“ Sie zur Seite und zur Mitte zurück. Achten Sie darauf, dass Knie und Fuß senkrecht übereinander stehen.

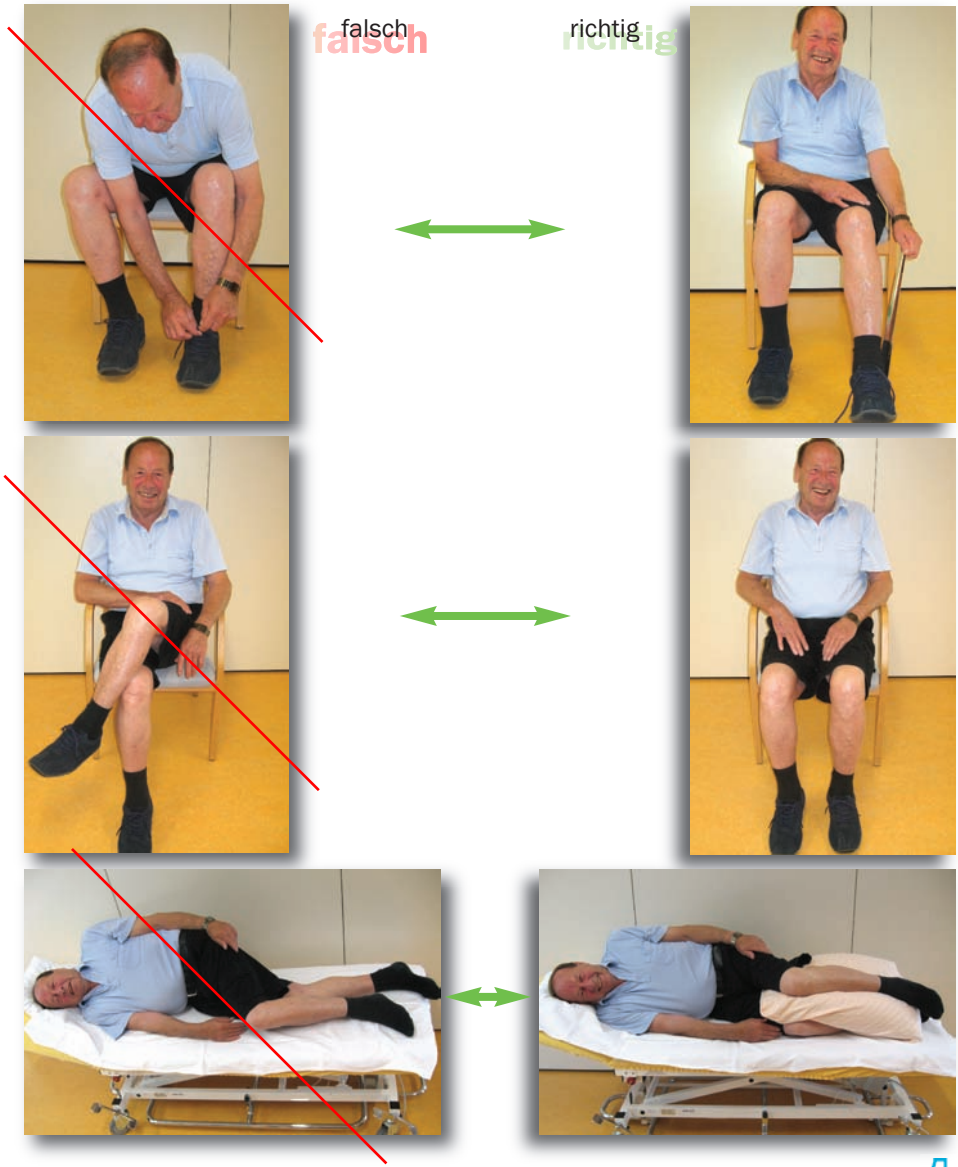
3 Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich fest.
Führen Sie abwechselnd ein Bein nach hinten und wieder vor.

4 Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich fest. Spreizen Sie im Wechsel ein Bein zur Seite ab. **Wichtig:** Das Becken bleibt gerade!

Positionen, die Sie vermeiden sollten

falsch

richtig



Koordinationstraining

Stellen Sie sich auf eine zusammengelegte Decke. Positionieren Sie zur Sicherheit zwei Stühle oder eine Hilfsperson neben sich. Versuchen sie zur Steigerung die Übungen ohne festzuhalten auszuführen.

Verlagern Sie ihr Gewicht abwechselnd auf das rechte und linke Bein.

Führen Sie langsam Kniebeugen auf der Decke aus.

Gehen Sie auf der Stelle. Zur Steigerung verlangsamen Sie ihr Tempo.

Haben Sie noch Fragen, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung

Kontakt:
Kreisklinik Trostberg
Geriatrische Rehabilitation - Physiotherapie
Siegerthöhe 1
83308 Trostberg

Telefon: 08621/ 87 - 6330
Fax: 08621/ 87 - 6339
E-Mail: geriatrie@kreisklinik-trostberg.de