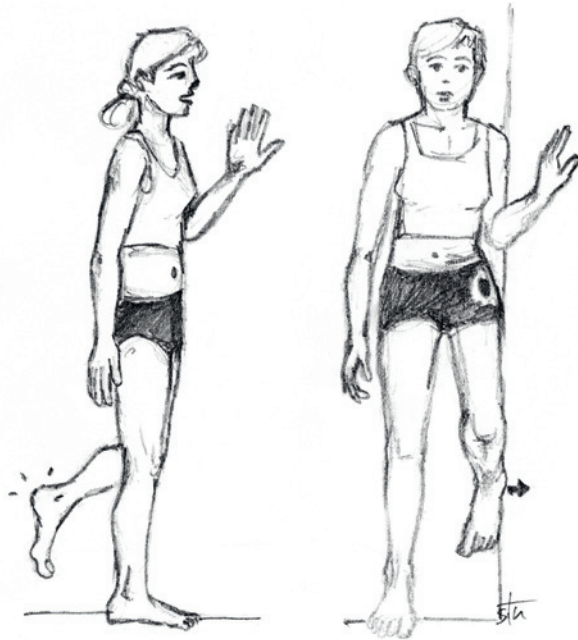


Kräftigt die Gesäßmuskeln:

- seitlich an die Wand stellen
- das operierte Bein im Knie leicht nach hinten beugen
- Ferse des operierten Beines fest gegen die Wand drücken, bis Spannung am Gesäß ankommt, 10–15 Sekunden ab zählen, lösen

Wichtig: Bei allen Übungen niemals den Atem anhalten; gleichmäßig weiteratmen!
Alle Übungen 3–5 mal wiederholen.



5753301-23 Gestaltung: blackfrog-design.de Bildnachweis: Sigrid Thomas

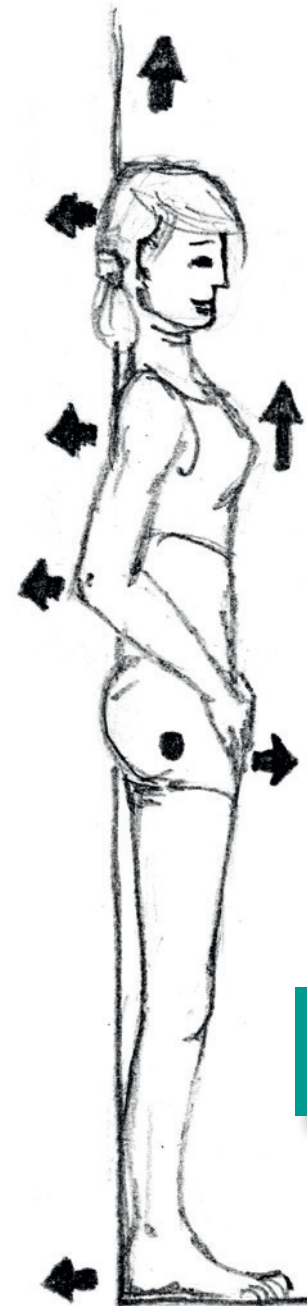
Bitte üben Sie im eigenen Interesse während der ersten Wochen tagsüber stündlich, danach mindestens ein halbes Jahr lang mehrmals täglich. Hören Sie nie auf, wenigstens einmal am Tag zu üben. Bei Rückfragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeut!

EndoProthetikZentrum der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

Leiter des EPZ: Chefarzt PD Dr. med. habil. Wolfram H. Kluge
Chefarzt Dr. med. habil. Olaf Bach · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar
Tel. 03643 / 57-3200 · Fax 03643 / 57-3202

Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Chefarzt PD Dr. med. habil. Norman Best · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar
Tel. 03643 / 57-3800 · Fax 03643 / 57-3802



EndoProthetikZentrum
der Klinik für
Orthopädie, Unfall-
und Handchirurgie

Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative
Medizin

Der Operateur legt fest, ab wann Sie das operierte Bein mit wie viel Körpergewicht belasten dürfen. Dies hängt von den Einzelheiten Ihrer Operation und des bei Ihnen eingesetzten künstlichen Gelenkes ab.

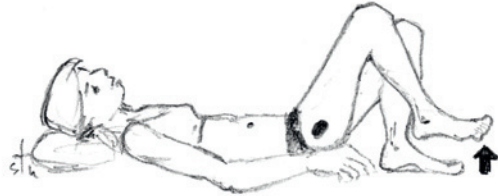
Hüftgelenkersatz

Übungsanleitung

ÜBUNGSANLEITUNGEN

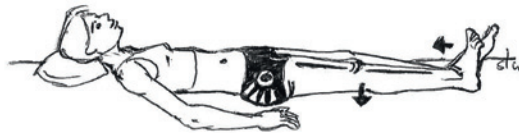
Fördert die Knie-Hüft-Bewegung:

- Beine aufstellen
- operiertes Bein anheben, so dass der ganze Fuß 1–2 cm von der Unterlage abgehoben ist, 10–15 Sekunden abzählen und halten, absetzen, entspannen



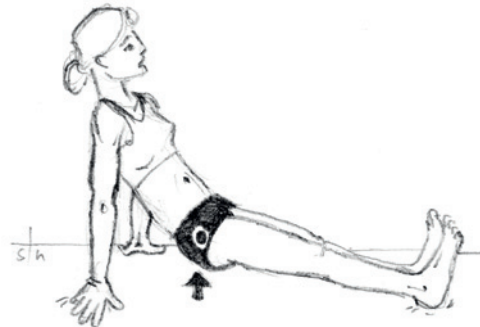
Kräftigt die Gesäßmuskeln, streckt die Hüfte:

- Fuß des betroffenen Beins hochziehen
- Knie in die Unterlage gerade spannen
- Gesäßmuskulatur fest zusammen spannen
- 10–15 Sekunden abzählen, dann Spannung wieder lösen
- diese Übung auch mit beiden Beinen durchführen oder rechts und links im Wechsel anspannen, „Laufen im Bett“



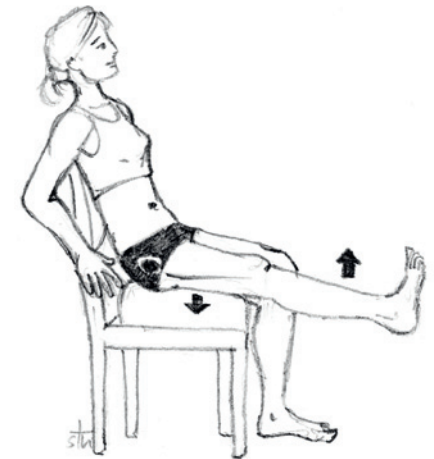
Fördert Gesäßmuskel- und Armstützkraft:

- in den Langsitz aufsetzen, Arme rechts und links in die Unterlage stemmen
- Füße hochziehen, Gesäß- und Beinmuskeln anspannen
- Becken hochstützen, 10–15 Sekunden abzählen, langsam absetzen
- wird das beherrscht, Gesäß abwechselnd fuß- und kopfwärts verschieben, absetzen, lösen



Fördert Oberschenkelmuskulatur:

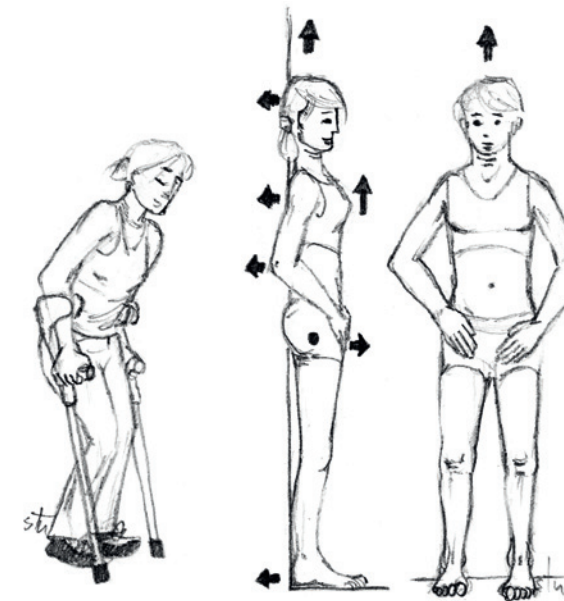
- auf einen erhöhten Stuhl setzen, Oberkörper hinten anlehnen
- Oberschenkel kräftig auf die Unterlage drücken
- Fußspitze hochziehen, den Unterschenkel strecken, 10–15 Sekunden abzählen, wieder absenken



Wichtig: Der Oberschenkel behält den Druck auf die Unterlage während der ganzen Übung bei. Fußspitze nicht verdrehen!

Richtet die Haltung auf:

- mit dem Rücken an die Wand stellen, Füße stehen dabei hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Hände vorn auf die Leistenbeugen legen
- Fersen und Ellenbogen gegen die Wand drücken, Gesäßmuskulatur fest anspannen, Schulterblätter zurückziehen und den Hinterkopf nach oben schieben
- Leistenbeugen sollten sich unter den Händen ganz strecken! 10–15 Sekunden abzählen, lösen



Beispiel für schlechte Haltung

Haltungskorrektur

Wichtig: Das Gesäß nicht zu weit von der Wand entfernen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!