



Übungen nach Hüftoperationen

Leitfaden für Patientinnen und Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient!

Tragen Sie aktiv zu Ihrer Genesung bei!

Mit Hilfe dieser Broschüre wollen wir Sie dabei unterstützen, nach einer Hüftoperation schnellstmöglich wieder Ihre Mobilität zu erlangen. Sie können entscheidend dazu beitragen, dass Ihr Heilungsprozess erfolgreich verläuft und Sie Ihr gewohntes Leben so rasch wie möglich wieder fortführen können.

Die wichtigsten Übungen und Verhaltensregeln auf Ihrem Weg der Genesung, finden Sie in dieser Broschüre.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Team der Physiotherapie, gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine rasche und komplikationsfreie Genesung!

Unter Berücksichtigung der geschlechtersensiblen Denk- und Handlungsweise gelten alle angeführten Begriffe selbstverständlich sowohl für Frauen als auch für Männer gleichermaßen.

Wenn ihr Kreislauf stabil ist und Sie sicher mobil sind...

- > Nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein.
- > Stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie spazieren.
- > Stiegen steigen ist ein gutes Training, sowohl für die Beinkraft, als auch für das Herz-Kreislauf-System.
- > Es sollte die Zeit, die sie im Bett verbringen von Tag zu Tag verkürzt werden.
- > Behalten Sie Ihre Selbstständigkeit im Fokus.

Durch körperliche Aktivität kräftigen Sie Ihren Bewegungsapparat, ihre Lunge wird besser belüftet und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.

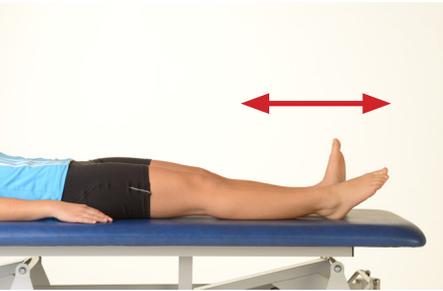
„Jede Bewegung ist besser als keine!“

Hinweise zum richtigen Üben

Bitte führen Sie dieses Übungsprogramm erst nach fachlicher Anleitung durch einen Physiotherapeuten aus.

- > Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig und ruhig weiter.
- > Wiederholen Sie die Übungen regelmäßig!
- > Bei Beschwerden oder Schmerzen brechen Sie die Übung ab und teilen Sie das bitte Ihrem Physiotherapeuten mit.

Übungen in RÜCKENLAGE



Venenpumpe

> Bewegen Sie ihre Füße abwechselnd auf und ab.

Achten Sie darauf, nicht nur die Zehen, sondern den ganzen Fuß zu bewegen.

Diese Übung sollten Sie bereits vor der Operation bzw. auch unmittelbar danach durchführen.

Für diese Übung ist keine Einweisung notwendig!

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten



Bein heben

- > Stellen Sie das nicht operierte Bein auf.
- > Ziehen Sie die Fußspitze des operierten Beins Richtung Nase.
- > Spannen Sie den vorderen Oberschenkelmuskel an.
- > Versuchen Sie, das gestreckte Bein von der Unterlage abzuheben.

Hinweis: Nicht aufgeben! Es braucht einige Zeit, bis Sie das gesamte Bein anheben können.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen in RÜCKENLAGE



Knie- und Hüftbeugung

- > Ziehen Sie abwechselnd den Fuß auf der Unterlage langsam Richtung Gesäß.

Hinweis: Der Kontakt zur Unterlage sollte beibehalten werden.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten



Kräftigung Oberschenkel und Gesäß

- > Ziehen Sie beide Beine an.
- > Drücken Sie beide Füße in die Unterlage.
- > Halten Sie kurz die Spannung und lassen Sie anschließend wieder locker.

Steigerung:

- > Heben Sie das Gesäß von der Unterlage ab und lassen Sie es anschließend wieder absinken.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen im SITZEN

Kniestreckung



> Sitzen Sie am Bettrand oder auf einem Stuhl.

> Strecken Sie das Knie und lassen Sie es dann wieder in die Beugstellung absinken.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen im STAND



Der Stand

- > Stehen Sie aufrecht.
- > Die Füße hüftbreit auseinander stellen.

Hinweis: Halten Sie sich an etwas Stabilem fest. (Stuhl, Tisch, Bettende, Fensterbrett usw.)

Venenpumpe im Stand



- > Stehen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersen.
- > Das Gesäß sollte sich dabei nicht nach vorne und hinten bewegen.

Wiederholungen
Serien
tägliche Übungseinheiten

Übungen im STAND



Gehen im Stand

- > Heben Sie im Wechsel den rechten und linken Fuß vom Boden ab.
- > Stützen Sie sich dabei nur so viel wie notwendig mit den Händen ab.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten



Bein abspreizen

- > Stehen Sie auf dem gesunden Bein.
- > Bewegen Sie das operierte Bein zur Seite.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Zehenspitzen nach vorne zeigen (nicht nach außen drehen!) und der Oberkörper ruhig bleibt.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen im STAND

Hüftstreckung im Stand



- > Stehen Sie auf dem gesunden Bein.
- > Strecken Sie das operierte Bein nach hinten.
- > Anschließend beugen Sie das Bein wieder leicht an.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper dabei aufrecht bleibt.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen im STAND

Kniebeugen



> Gehen Sie langsam in die Knie > und richten Sie sich wieder auf.

Hinweis: Die Knie sollten nicht über die Zehenspitzen ragen. Achten Sie darauf, dass sich das Gesäß nach hinten unten bewegt (als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen).

Wiederholungen	
Serien	
tägliche Übungseinheiten	



TIPP: Als zusätzliche Sicherheit und Pausenmöglichkeit können Sie einen Stuhl hinter sich platzieren. Sie können diese Übung auch vor dem Bett mit einer Gehhilfe (Rollator/Gehbock/Krücken) durchführen. Je höher das Bett eingestellt ist, desto einfacher ist die Übungsausführung.

Übungen im STAND

Wadendehnung



- > Stellen Sie das zu dehnende Bein nach hinten. Achten Sie dabei darauf, dass das Knie gestreckt und die Ferse am Boden bleibt.
- > Dann schieben Sie langsam das Becken nach vorne, bis Sie eine Spannung in der Wadenmuskulatur spüren.

Hinweis: Halten Sie sich bei den Übungen im Stand an einem Stuhl, Tisch usw. fest.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

LIEGEN



Liegen in Seitenlage

- > Die Seitenlage ist auch unmittelbar nach der Operation erlaubt.
- > Zur Entlastung empfiehlt es sich, ein großes Kissen oder Ähnliches zwischen die Beine zu legen.
- > Sie können, je nach Wohlbefinden, auf beiden Seiten liegen.

