

# Übungsparcours nach Hüft- und Knieprothese



## Hüftbeugung

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich am Handlauf fest.
2. Beugen Sie nun das operierte Bein bis maximal 90° und ziehen Sie das Knie nach oben.
3. Senken Sie das Bein wieder kontrolliert ab.

Wiederholen Sie die Bewegung 10x und achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt.

## Hüftstreckung

1. Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich fest.
2. Bringen Sie das operierte Bein in einen Ausfallschritt nach hinten und schieben Sie das Becken nach vorne.
3. Gehen Sie so weit, bis eine Dehnung im Leistenbereich des operierten Beines spürbar wird.

Halten Sie diese Dehnposition zwischen 30 und 45 Sekunden.



## Kniebeuge

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit auseinander.
2. Gehen Sie mit dem Becken nach hinten, stellen Sie sich vor, dass Sie sich auf einen Stuhl setzen möchten.
3. Halten Sie den Rücken gerade und achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Zehenspitzen gehen.

Wiederholen Sie die Übung 10x.

## Seitliches Abspreizen

1. Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich fest.
2. Strecken Sie das operierte Bein und spreizen Sie es seitwärts ab. Das Becken bleibt dabei stabil.

Die Fußspitze zeigt während des gesamten Bewegungsablaufes nach vorne. Wiederholen Sie die Übung 10x.



## Zehenspitzenstand

1. Positionieren Sie Ihre Füße hüftbreit und verlagern Sie das Gewicht auf den Vorderfuss.
2. Heben Sie Ihre Fersen mit gestreckten Knien so hoch wie möglich und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

Achten Sie darauf, dass die Knie während der Übung immer gestreckt bleiben. Wiederholen Sie die Übung 10x.