

Funktionstraining Hüfte & Knie

Infos

- In verschiedenen Ausgangsstellungen möglich: sitzend, liegend, stehend
- Wenn möglich, trainieren Sie vor einem Spiegel zur Selbstkontrolle
- Trainieren Sie stets beide Beine. Das OP-Bein muss bewegen können und auch statisch die Muskelspannung halten können
- Sorgen Sie immer für Abwechslung in ihrem Training. Trainieren Sie auch Ihren Rumpf und die Arme
- Versuchen Sie zunächst **3x15 Wiederholungen**, steigern Sie wenn möglich

Übung 1: OP-Bein beugen – strecken

Ziehen Sie die Fußspitze hoch und beugen Sie Ihr operiertes Bein. Zunächst mit auf der Unterlage schleifender Ferse an – als Steigerung mit angehobenem Bein.

Achtung: Hüft-TEP nicht über 90° (3 Monate post-OP)



Variante 2

Übung 2: OP-Bein abspreizen

Ziehen Sie die Fußspitze hoch und spreizen Sie Ihr gestrecktes Bein nach außen ab. Zunächst wieder mit schleifender Ferse – als Steigerung das Bein leicht anheben (ca. 5cm über der Unterlage)

Achtung: die Fußspitze zeigt immer zur Decke, d.h. das Bein nicht nach außen drehen!

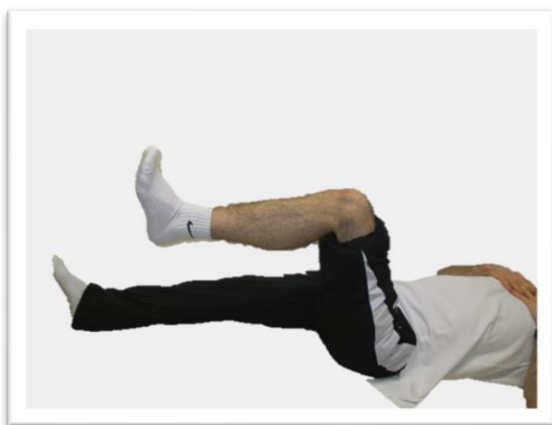


Funktionstraining Hüfte & Knie

Übung 3: „Radfahren“

Stellen Sie das Nicht-OP-Bein an, ziehen Sie die Fußspitze hoch und drücken Sie die Ferse in die Unterlage – diese Spannung halten. Nun versuchen Sie mit dem OP-Bein in der Luft Fahrrad zu fahren – bewegen Sie dabei auch den Fuß mit.

Tipp: Es muss keine große Bewegung sein. Fangen Sie erst klein an.

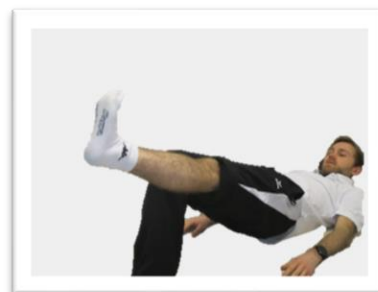
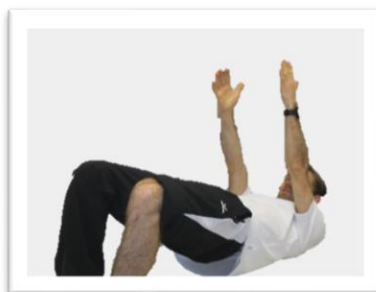
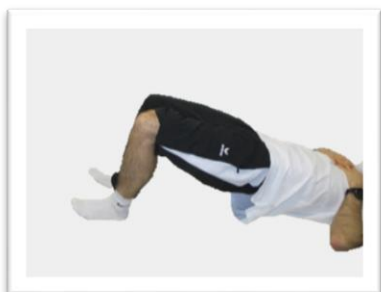


Übung 4: „Brücke“ bauen

Stellen Sie beide Beine an, spannen Sie bewusst die Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Heben Sie nun Ihr Becken/Gesäß nach oben an.

Variationen:

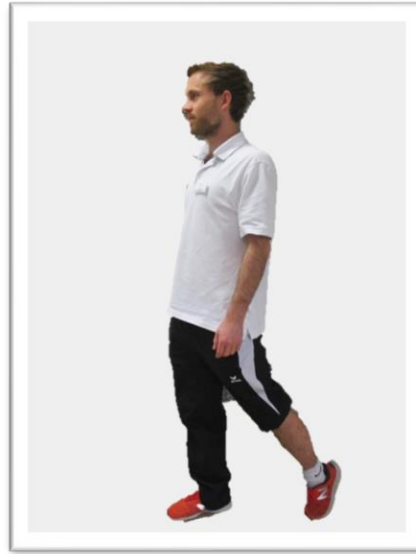
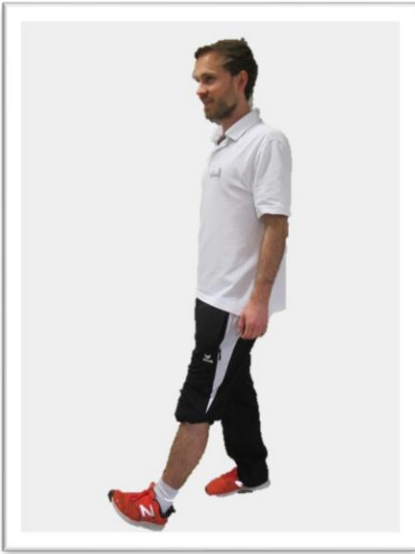
- Dynamisch rauf und runter
- Statisch oben halten (z.B. Ziel mind. 30 Sekunden)
- Abwechselnd eine Ferse in die Unterlage drücken (beide Füße dürfen aber Kontakt behalten)
- Arme zur Decke strecken und ggf. kleine „Hackbewegungen“ machen
- ...



Funktionstraining Hüfte & Knie

Übung 5: OP-Bein vor - zurück tippen im Stand

Tippen Sie mit dem OP-Bein vorne mit der Ferse und hinten mit der Fußspitze am Boden an.
Achtung: Oberkörper bleibt aufrecht. Beim Strecken des Beines auf die jeweilige vollständige Hüft- und Kniestreckung achten!



Übung 6: OP-Bein nach außen abspreizen im Stand

Ziehen Sie die Fußspitze hoch und spreizen Sie Ihr Bein nach außen ab.
Achtung: Oberkörper und Becken bleiben stabil. Drehen Sie das Bein nicht nach außen und weichen Sie mit dem Oberkörper nicht zur Seite aus.



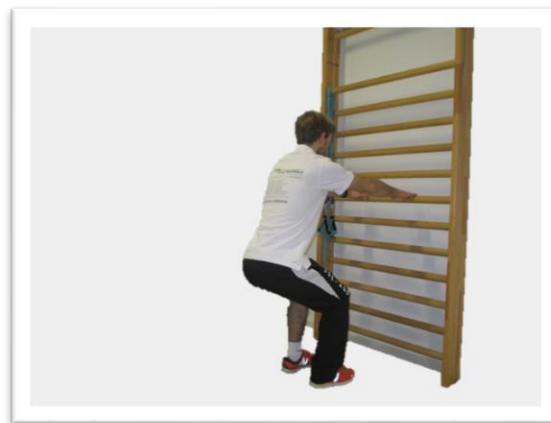
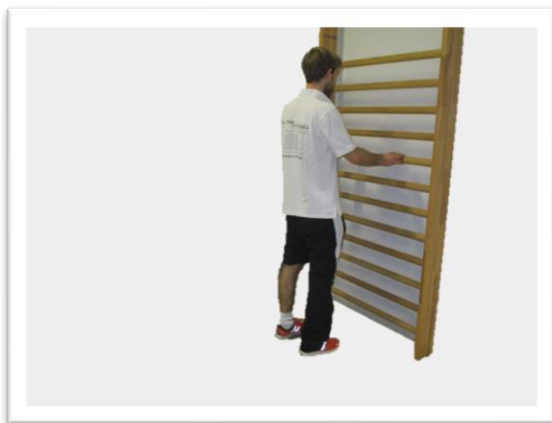
Funktionstraining Hüfte & Knie

Übung 7: Kniebeuge

Stellen Sie sich bequem hin – Füße parallel. Bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten („hinsetzen“) – so weit, wie Sie sich aus der Kraft der Beine auch wieder hoch drücken können.

Variation: Ausfallschritt- Kniebeuge

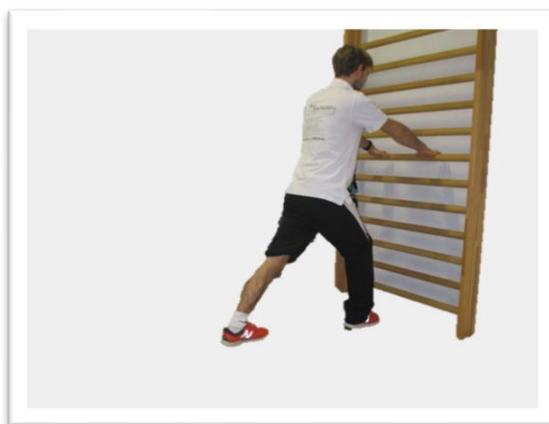
Achtung: Der Abstand zwischen den Kniegelenken bleibt immer gleich. Lot von Mitte Knie – Höhe 2. Zehe



Übung 8: Dehnung Wadenmuskulatur

Sie stehen im Ausfallschritt. Die Ferse vom hinteren Bein hat Bodenkontakt und das Knie ist gestreckt. Verlagern Sie ggf. Ihr Gewicht weiter auf das vordere Bein, bis Sie ein Ziehen in der Wadenmuskulatur des hinten, stehenden Beines spüren. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sekunden.

Achtung: Es soll ziehen – nicht schmerzen!

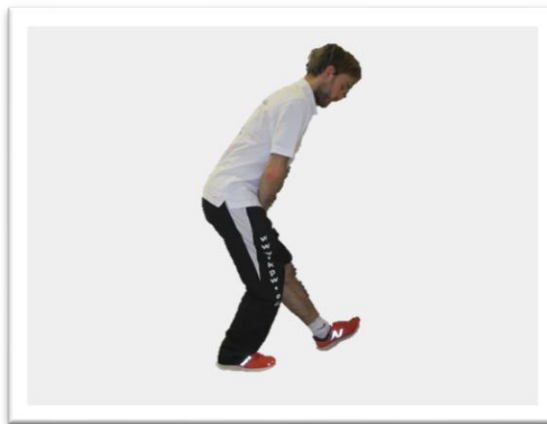


Funktionstraining Hüfte & Knie

Übung 9: Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie ein Bein nach vorne. Die Ferse hat Bodenkontakt und das Knie ist gestreckt. Verlagern Sie das Gesäß nach hinten und den Oberkörper nach vorne, bis Sie ein Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sekunden.

Achtung: Es soll ziehen – nicht schmerzen! Bei Hüft-TEP Oberkörper nur soweit beugen, dass Sie nicht über die 90° Hüftbeugung kommen!



Übung 10: Dehnung Leiste

Sie stehen im Ausfallschritt. Die Fußspitze vom hinteren Bein hat Bodenkontakt und das Knie ist gestreckt. Spannen Sie Ihr Gesäß an und schieben Sie Ihr Becken nach vorne, bis ein Ziehen in der Leiste des hinten stehenden Beines spüren. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sekunden.

Achtung: Es soll ziehen – nicht schmerzen!

