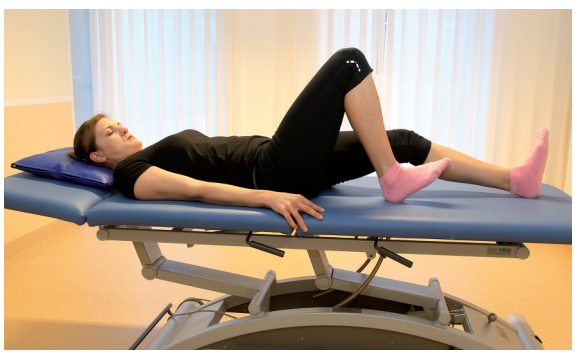
Übungen für Patienten mit **Hüftendoprothese**

1 Bewegen Sie beide Füße zügig auf und ab:
a) im Wechsel
b) kreisen

2 Ziehen Sie beide Füße kräftig an und drücken Sie beide Kniekehlen fest auf die Unterlage. Spannen Sie zusätzlich das Gesäß fest an.

3 Spannen Sie das operierte Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das gesunde Bein mit schleifender Ferse.

4 Spannen Sie das gesunde Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das operierte Bein mit schleifender Ferse.



5 Beugen und strecken Sie die Beine im fließenden Wechsel.

6 Stellen Sie beide Füße auf und ziehen Sie im Wechsel das rechte und linke Bein in Richtung Oberkörper.

7 Schieben Sie die lang ausgestreckten Beine im Wechsel zum Bettende heraus (Kleine Bewegung in der Hüfte).

8 Spannen Sie beide Beine fest an und spreizen Sie zunächst das gesunde Bein ab, dann das operierte.

9 Spannen Sie beide Beine fest durch und spreizen Sie beide Beine gleichzeitig.

10 Machen Sie regelmäßig einen Spaziergang!

Liebe Patientin, lieber Patient,
dieses Übungsprogramm ist ein wichtiges Training und hilft Ihnen, möglichst schnell ein hohes Maß an Beweglichkeit wiederzuerlangen.

Wir wünschen Ihnen gute Fortschritte und eine rasche Genesung!
Ihr Therapeuten-Team