



3. Rückenstärkung wieder im Stand
Im Stand Theraband nach hinten ziehen, 10 - 15 mal.

4. Rückenstärkung bäuchlings abgestützt

Unterarmstütz, Bein abheben und diagonalen Arm abheben; je 3 - 5 mal.



5. Rückenstärkung seitlich abgestützt

Seitstütz mit Arm und Bein abheben, pro Seite ca. 30 - 60 Sek.

Suchen Sie sich doch einfach täglich zwei Übungen aus, und Sie werden schnell merken, wie es besser wird und wie es Ihnen hilft, wenn der Rücken kräftiger wird bei allem, was Sie gerne tun.

HOP-HIP 6: Die Hüftmuskeln wollen gedehnt werden

Sie haben ja sicherlich schon selbst festgestellt, dass Ihre Hüftbeweglichkeit rapide abnimmt. Damit Sie für eine Hüft-OP optimal gerüstet sind, sollten Sie jetzt anfangen, einen Teil ihrer Beweglichkeit wieder zurückzuerlangen oder zumindest eine Verschlechterung aufzuhalten.

Da es sich im Hüftbereich um große Muskeln handelt, die zum Teil sehr gelenknah ansetzen, kann es dabei auch gut möglich sein, dass Ihre Schmerzen weniger werden, wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen. Dehnen Sie sich vor allem immer dann, wenn Sie längere

Zeit gegessen oder sich stärker belastet haben. Sie können diese Übungen aber auch schon am Morgen durchführen, um die Beweglichkeit zu verbessern, bevor Sie überhaupt belasten.

Hier sind die vier wichtigsten Dehnungen rund um die Hüfte:

1. Hüftbeuger-Dehnung

Variante 1:

Einbein-Kniestand, aufrechter Oberkörper; Po und Bauch anspannen. Das Gewicht langsam auf das vordere Bein verlagern und dabei die Hüfte des hinteren Beines nach vorne schieben, der Oberkörper neigt sich leicht weg vom hinteren Bein (das geht auch im Stehen). Mindestens 15 - 30 Sekunden halten, Bein wechseln.



Variante 2:

Für sehr unbewegliche Hüften. Rückenlage auf einem Tisch, ein Bein wird maximal zur Brust gezogen, das andere Bein hängt von der Hüfte abwärts über die Kante des Tisches und wird von der Schwerkraft nach unten gedehnt. Diese Dehnung können Sie auch ruhig über längere Zeit halten, bis zu einer Minute. Eine Übung, die man nach der OP übrigens auch ständig machen soll.



2. Adduktoren-Dehnung

Rückenlage auf der Matte, die Beine angestellt; beide Beine zur Seite kippen lassen und von der Schwerkraft nach unten dehnen lassen. Idealerweise können Sie auch noch ein Wärmekissen auf ihre verkürzten Innenseiten legen und ruhig einige Minuten aushalten. Ansonsten 15 - 30 Sekunden.



Die gleiche Übung auch noch im Sitzen durchführen. Dabei darauf achten, dass der Rücken ein leichtes Hohlkreuz bildet, und die Ellbogen drücken die Knie nach außen.



3. Pomuskel-Dehnung

Rückenlage, Beine angestellt, ein Bein schlägt sich über das andere, das Knie dreht dabei nach außen und die Hand drückt nach.

Das andere Bein wird dann vorsichtig zum Oberkörper herangezogen. 15 - 30 Sekunden pro Seite.

Sie können auch ein Bein gebeugt zum Oberkörper Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen.



4. Dehnung des vorderen Oberschenkels

Seitlage, unteres Bein wird am Oberkörper gehalten und das obere Bein vorsichtig nach hinten gezogen, am besten mit einem Handtuch. Das Becken soll gerade liegen bleiben. 15 - 20 Sekunden halten.



HOP-HIP 7: Den Pomuskel maximal arbeiten lassen

Die wichtigsten Muskeln für eine gute Hüfte und für einen aufrechten Gang sind eindeutig die Pomuskeln. Der große Pomuskel auf der Hinterseite heißt nicht umsonst „Glutaeus maximus“.

Aber schauen Sie sich doch mal ganz ehrlich im Spiegel von hinten an: Wo ist er denn geblieben – der Po? Oft sieht er von hinten ganz schön flach aus. Der große Pomuskel neigt leider zur Abschwächung und ist ein träger Muskel, der sich nur schwer gegen seinen Gegenspieler, den Hüftbeuger (vorne in der Leiste!), behaupten kann.

Auch die kleinen Po- und Beckenmuskeln seitlich an der Hüfte sind enorm wichtig für Ihr Gangbild. Sie stabilisieren nämlich das Becken in der Phase des Schrittes, wenn ein Bein in der Luft ist. Sind sie zu schwach, bekommt man ein typisches „Hüftgangbild“ mit dem „Trendelenburg-Zeichen“, was nichts anderes heißt, als dass das Becken zur Gegenseite abkippt in der Belastungsphase eines Schrittes.

Auch die schaukelnden Schritte, oft typisch für Hüftpatienten, sind ein deutliches Zeichen der Schwäche.

Hier also ein paar Übungen für einen starken Po – und denken Sie daran: Das beste Training ist immer noch „richtig Gehen“.

1. Po abheben

Diese Übung ist eine Kombinationsübung mit mehreren Anteilen. Sollten Sie also wenig Zeit haben, dann ist

das die wichtigste Übung für Sie: Rückenlage, die Beine gut hüftbreit anstellen und dann zur Seite kippen lassen. Das obere Bein aufstellen und den Po maximal abheben. Das untere Bein drückt dabei in die Unterlage. 10 - 15 Sekunden halten und dann Seite wechseln. Je 3 - 5 mal.



2. Po anspannen

Unterarmstütz, Knie unter dem Oberkörper, ein Bein nach hinten strecken, dabei den Po anspannen und den Bauch



immer angespannt lassen, dass die Bewegung nicht in den Rücken geht. Jede Seite 10 - 15 mal, dann wechseln.



3. Po seitlich trainieren
Seitlage, Knie leicht gebeugt, das obere Bein abheben und strecken in leichter Innenrotation, d. h. die Zehen zeigen zum Boden.



4. Po mit Hocker trainieren 1

Rückenlage, Beine auf einem Hocker, Po und

Bauch anspannen, Po abheben, 10 Sekunden halten und wieder senken. 3 - 5 mal.



5. Po mit Hocker trainieren 2

Steigerung, Po abheben und ein Bein zum Oberkörper heranziehen. Hüfte gestreckt lassen und Becken gerade halten.

HOP-HIP 8: Den Gleichgewichtssinn trainieren

Haben Sie auch schon bemerkt, dass Sie immer leichter stolpern oder schnell aus dem Gleichgewicht kommen? Das geht vielen Hüftpatienten so. Die Hüfte ist ein großes Gelenk, das Ihr Gehirn über die Gelenkkapsel immer wieder mit wichtigen Informationen über das ganze Bein versorgt. Ist die Hüfte eingeschränkt oder schmerzhaft, so fehlen diese wichtigen

Informationen – diese sogenannte Propriozeption der Hüfte und die Stabilität werden schlechter. Dazu kommt, dass sich die Muskulatur um die Hüfte herum im Ungleichgewicht befindet und es dadurch auch zu weniger Informationen über das gesamte Bein kommt.

Deshalb ist es so wichtig, dass Sie Ihre Stabilität wieder trainieren und so Ihrem Bein vor und nach der OP wieder zu vertrauen lernen.

Dazu besorgen Sie sich am besten ein sogenanntes Ballkissen und fangen gleich an zu trainieren.

Stabile Füße → stabile Hüfte → weniger Schmerzen.

1. Ballkissen-Übung beidbeinig

Stellen Sie sich einfach mit beiden Beinen auf das Kissen, halten Sie sich an der Wand oder am Tisch ganz leicht fest und versuchen Sie einfach mal nur ganz zentral mit beiden Füßen zu stehen. Die Füße sollten beide gleich belastet sein rechts/links, und auch die Mitte zwischen Vorfuß und Rückfuß sollte sich einpendeln. Die Knie leicht gebeugt lassen, der Po und der Bauch sind angespannt, die Zehen bleiben locker.



2. Ballkissen-Übung einbeinig

Versuchen Sie jetzt mal, mit nur einem Bein auf dem Kissen zu stehen. Dabei achten Sie auch darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist und die Standseite stabil steht und sich ganz lang macht. Zehen locker lassen und lächeln...



3. Ballkissen-Übung mit Beinschwung

Zur Steigerung können Sie mit dem Schwungbein vor dem Körper hin und her schwingen und dabei das Gleichgewicht halten.