

Aufrechter Stand, Stuhllehne/Bettgestell festhaltend

Übung 1: Mit gestrecktem Knie das übende/operierte Bein nach hinten bringen, ohne den Oberkörper in Vorlage zu bringen.

Übung 2: Mit gestrecktem Knie das übende/operierte Bein zur Seite/nach außen bringen. Nicht drehen! Der Fuß zeigt nach vorn.

Übung 3: Das übende/operierte Bein mit gestrecktem Knie nach vorn bewegen, dort halten und kleine Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen.



Hüft-TEP Physiotherapie

Johanniter-Krankenhaus
Treuenbrietzen

Johanniter GmbH
Johanniter-Krankenhaus Treuenbrietzen

Johanniterstraße 1, 14929 Treuenbrietzen
Tel. 033748 8-0
information@trb.johanniter-kliniken.de
www.johanniter-treuenbrietzen.de

Oktober 2021



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Persönliches Übungsprogramm vor und nach Hüft-TEP

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes geplant. Für eine schnelle Rehabilitation sollten Sie sich bereits vor der Operation mit den krankengymnastischen Übungen vertraut machen. Wir haben Ihnen einige Übungen zusammengestellt, mit denen Sie jetzt nach dem Besuch in unserer Anästhesiesprechstunde beginnen sollten.

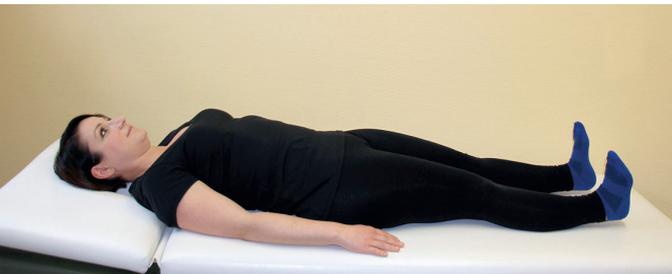
Bitte 3 x täglich 10 Wiederholungen!

Rückenlage, beide Beine sind gestreckt

Übung 1: Beide Füße kräftig im Sekundentakt für 30 Sekunden im Sprunggelenk auf und ab bewegen.



Übung 2: Fußspitzen anziehen und durch Anspannen der vorderen Oberschenkelmuskulatur die Knie gegen die Unterlage drücken. Gleichzeitig die Pobacken zusammenziehen. Spannung für 30 Sekunden halten und dann wieder entspannen.



Rückenlage, beide Beine sind gestreckt

Übung: Anwinkeln und Strecken des übenden/operierten Beines. Der Fuß hat immer Bodenkontakt.



Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Füße stehen hüftbreit auseinander

Übung: Anspannen der Gesäßmuskeln und Abheben des Beckens von der Unterlage. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Während der Bewegung nicht ins Hohlkreuz fallen!

