

Patienteninformation

Übungsbeispiele nach einer Hüft-OP

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Mitarbeiter der Physiotherapie stellen Ihnen hiermit einige Übungsbeispiele zur Verfügung, die Sie nach einer Hüft-Operation, sowohl in der Frühphase als auch nach Ihrem Krankenhausaufenthalt durchführen können.

Bei den Übungen sollte auf folgendes geachtet werden:

- Liegende Position
- Ruhige und gleichmäßige Atmung
- Berücksichtigung der individuellen Wiederholungszeit
- Beachtung der Schmerzgrenze und des Allgemeinzustands

Übungen in Rückenlage



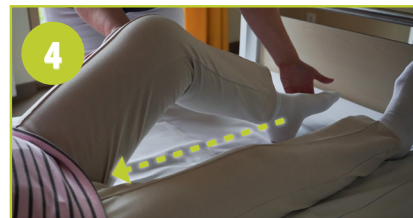
Füße gleichzeitig, oder ...



... im Wechsel bewegen.



Beide Fußspitzen nach oben ziehen, dabei das Knie in die Unterlage drücken und 7 – 12 Sekunden halten.



Die Ferse des operierten Beins Richtung Gesäß bewegen (bis $<90^\circ<$), dabei die Ferse auf der Unterlage lassen.



Fußspitzen noch oben ziehen, Kniekehlen nach unten und anschließend gegen den Widerstand der Hände drücken.

Tipps:

- Individuelle Trainingsanpassung
- 5-10 Wiederholungen pro Übung
- Training über den Tag verteilen

Gerne steht Ihnen das Team der Physiotherapie bei Nachfragen zur Verfügung.

Das Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen wünscht Ihnen eine gute Besserung!