

INFORMATIONEN FÜR DEN PATIENTEN

## **DEIN BEWEGUNGSPLAN**GEGEN HÜFTSCHMERZ

Für die gezielte Stärkung deiner Lenden-Becken-Hüftregion findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.

Tipp: Lass am besten gleich deine passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

#### ☐ 1. EISSCHNELLLÄUFER

- · Aufrecht hinstellen.
- Das rechte Bein kreisförmig nach hinten bewegen und das linke Bein stabil halten.
- Das rechte Bein sollte das linke Bein hinten überkreuzen.
- Die hintere Ferse in Richtung Decke gerichtet halten und den vorderen Fuß vollständig belasten.
- Der Oberkörper bleibt gerade, die Arme zeigen in Richtung des hinteren Beins.
- Zurück in die Ausgangsposition kehren und die Übung mit dem linken Bein ausführen.

#### □ 2. WECHSELAUSFALLSCHRITT

- Aufrecht hinstellen, die F

  üße h

  üftbreit auseinander.
- Schritt nach vorn machen.
- Das hintere Knie zum Boden absenken, bis der Boden leicht berührt wird.
- · Zurückkommen.
- Das Bein wechseln und einen Schritt nach hinten machen.
- Das hintere Knie zum Boden absenken, bis der Boden leicht berührt wird.

# 3×

4x pro Seite

4× pro Seite

#### TIPP

TIPP

TIPP

Stellst du die Füße bei der Brücke nur auf die Zehenspitzen, steigerst du den Schwierigkeitsgrad.

#### ☐ 3. DIE BRÜCKE

- · Entspannt auf den Rücken legen.
- Beide Beine mit ca. 90 Grad Kniebeugung anstellen.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- Die Arme liegen neben dem Körper.
- Das Gesäß vom Boden abheben, so dass Brustwirbelsäule, Becken und Knie eine Linie bilden.
- · Diese Position kurz halten und langsam wieder absetzen.

#### ☐ 4. DIE DYNAMISCHE BRÜCKE

- Entspannt auf den Rücken legen.
- Beide Beine mit ca. 90 Grad Kniebeugung anstellen.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- Die Arme liegen neben dem Körper.
- Das Gesäß vom Boden abheben, so dass Brustwirbelsäule, Becken und Knie eine Linie bilden.
- · Das linke Bein abheben und strecken.
- Die Position kurz halten und auf das rechte Bein wechseln.

#### ☐ 5. DEHNEN DES KNIESTRECKERS

- Gestreckt auf den Boden legen.
- Ein Knie beugen und den Knöchel mit der Hand umfassen.
- Die Oberschenkelvorderseite kurz anspannen, indem mit dem Unterschenkel gegen die Hand gedrückt wird.
- · Wieder locker lassen und versuchen, das Knie sanft etwas zu beugen.
- Die Position 15 Sekunden halten und dann die Seite wechseln.



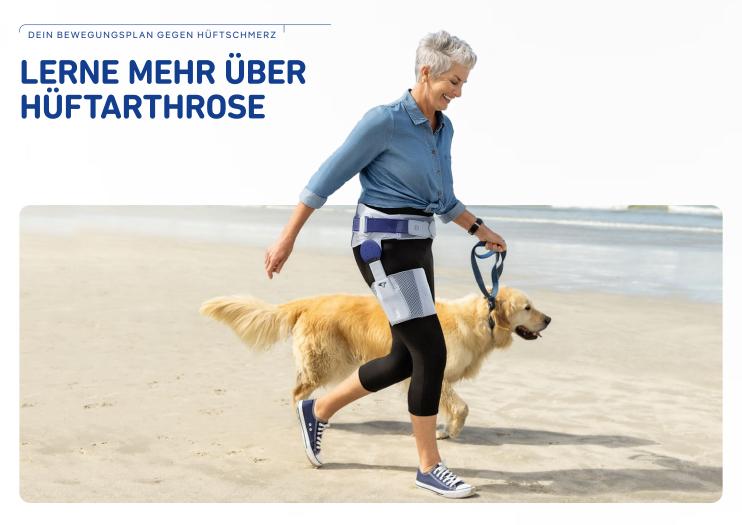
#### TIPP

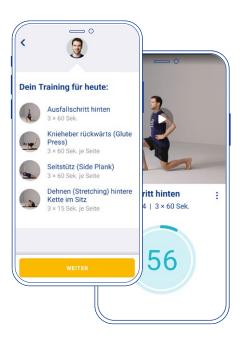
Möchtest du den Schwierigkeitsgrad steigern, dann stelle dich auf die Zehenspitzen.



TIPP
Bei Bedarf kannst
du ein Handtuch
als Verlängerung
nutzen.







### DIGITAL BEGLEITEN mit der Therapie-App

#### HÜFTARTHROSE

Erfahre mehr über Arthrose um deinen Gelekverschleiß zu verringern und Schmerzen zu reduzieren.

→ MEHR ERFAHREN UNTER bauerfeind.de/arthrose



#### **BAUERFEIND THERAPIE-APP**

- · individuelles Training, wann du willst
- beobachte deine Therapiefortschritte
- Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten
- → JETZT HERUNTERLADEN: bauerfeind.de/app



