

## Trainingsprogramm

# Übungen für die Hüfte

Durchführung: ca. einmal 30 Sekunden pro Übung, mind. ein- bis zweimal täglich.

### Quadrizeps-Dehnung (1)



#### Bauch- oder Seitenlage

- Das gebeugte Bein wird in der Hüfte überstreckt. Dazu wird der Fuss bzw. Unterschenkel mit der Hand gefasst und die Ferse gegen das Gesäss gezogen.



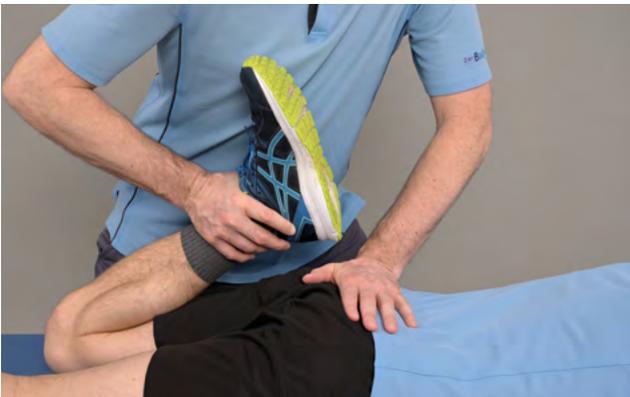
- Bei starken Verkürzungen kann der Unterschenkel mit einem Handtuch umfasst werden.
- Sie sollten ein Ziehen entlang des vorderen Oberschenkels verspüren.

**Achtung:**  
Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

## □ Quadrizeps-Dehnung (2)



- Fuss hinten auf einem Möbel platzieren. Das Becken ist gerade nach vorne gerichtet. Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern.
- Die Hüfte wird überstreckt, und Sie sollten ein Ziehen über der Hüftvorderseite verspüren.



- Sie liegen bequem in Bauchlage und haben den Kopf zur Gegenseite gedreht.
- Eine weitere Person umfasst Ihren Knöchel und drückt die Ferse sanft gegen das Gesäss.
- Sie sollten ein Ziehen entlang des vorderen Oberschenkels verspüren.

Achtung: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

## □ Hüftbeugermuskel-Dehnung (Iliopsoas-Dehnung)



- Beübtes Bein hinten, Hüfte an der zu beübenden Seite überstrecken.
- Becken mit aufrechtem Oberkörper nach vorne schieben.
- Ein Ziehen sollte in der Leiste spürbar sein.

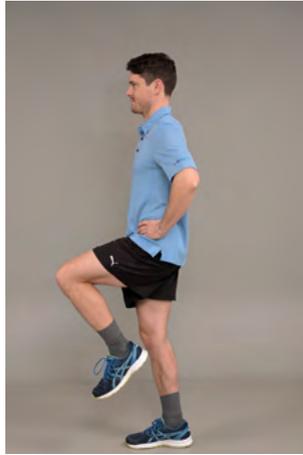
Achtung: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Übungsposition: kniend oder stehend

---

## Hüftbeugermuskel-Kräftigung (Iliopsoas-Kräftigung)

---



- Das gebeugte Bein wird nach vorne oben gebracht, indem in der Hüfte und im Knie gebeugt wird.

---

## Abduktoren-Dehnung (1)

---



### **Übungsposition: stehend oder sitzend**

- Das linke Bein ist das gedehnte Bein.
- Gebeugtes Bein hinten überkreuzen und anschliessend den Oberkörper zur gleichen Seite neigen.
- Es sollte ein Ziehen im Gesäss und in der Hüftaussenseite spürbar sein.

## □ **Abduktoren-Dehnung (2) / Gesäss-Dehnung**



### **Rückenlage (Übung nicht mit einer Hüftprothese durchführen)**

- Das nicht beübte Bein bleibt gestreckt.
- Das beübte Bein wird mit der Gegenhand am Knie gefasst und auf die Gegenseite gezogen.
- Es sollte ein Ziehen im Gesäss und über der Hüftaussenseite spürbar sein.

Wichtig: Falls Rückenschmerz ausgelöst oder verstärkt wird, nicht durchführen.



### **Sitzend**

- Das beübte Bein wird über das gegenüberliegende Bein gestellt. Die Gegenhand fasst das Knie und zieht es zum Körper.
- Es sollte ein Ziehen im Gesäss und über der Hüftaussenseite spürbar sein.



### **Stehend an einem Tisch oder einer Liege (Übung nicht mit einer Hüftprothese durchführen)**

- Das beübte Bein wird im Knie angewinkelt und auf einen Tisch / eine Liege gelegt.
- Mit dem Standbein (Gegenbein) kann je nach Höhe des Tisches / der Liege die Dehnungsstärke angepasst werden. Es sollte ein Ziehen im Gesäss und über der Hüftaussenseite spürbar sein.

## □ Abduktoren-Kräftigung (1)



### Stehend

- Das beübte Bein gestreckt abspreizen (Theraband oberhalb des Knöchels). Stuhl/ Tisch/Wand als Stütze zum Halten des Gleichgewichts (Oberkörper und Becken bleiben möglichst ruhig).



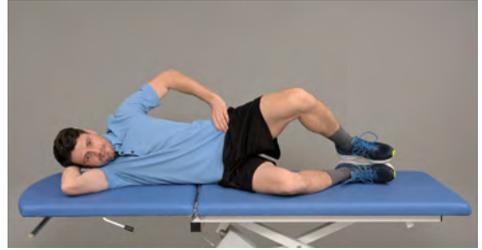
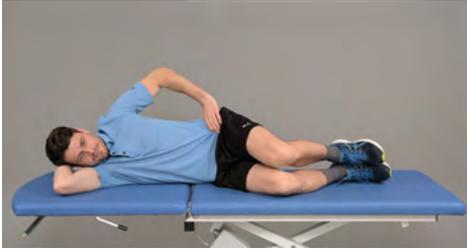
### «Monster Walk»

- Theraband um beide Beine binden (kann auf Höhe der Knöchel oder Oberschenkel sein).
- Leichte Spannung aufbauen, indem die Beine weiter auseinander gehalten werden.
- Leicht in die Hocke gehen und dann langsam gehen.

### Stepbank

- Starten Sie mit beiden Füßen am Boden. Seitlich auf einen Stepper (Treppenstufe) aufsteigen und wieder zur gleichen Seite absteigen.
- Trainieren Sie beide Richtungen.

## □ Abduktoren-Kräftigung (2)



### Seitenlage

- Füße bleiben zusammen.
- Das oben liegende (Bein) Knie wird nach oben angehoben.
- Füße/Fersen halten den Kontakt.



### Seitenlage

- Unteres Bein angewinkelt, oberes Bein gestreckt.
- Stützen Sie sich auf den Unterarm und heben Sie das Becken leicht an.
- Oberes Bein bewegt sich max. bis zur Horizontalen langsam auf und ab.
- Zehen zeigen etwas nach unten, das obere Bein bleibt immer in der Körperachse.
- Oberkörper und Becken bleiben möglichst ruhig.

Haben Sie Fragen  
an das Hüftteam?  
T +41 44 386 12 89

Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340  
8008 Zürich, Schweiz  
T + 41 44 386 12 89  
F + 41 44 386 12 90  
huefte@balgrist.ch  
www.balgrist.ch

