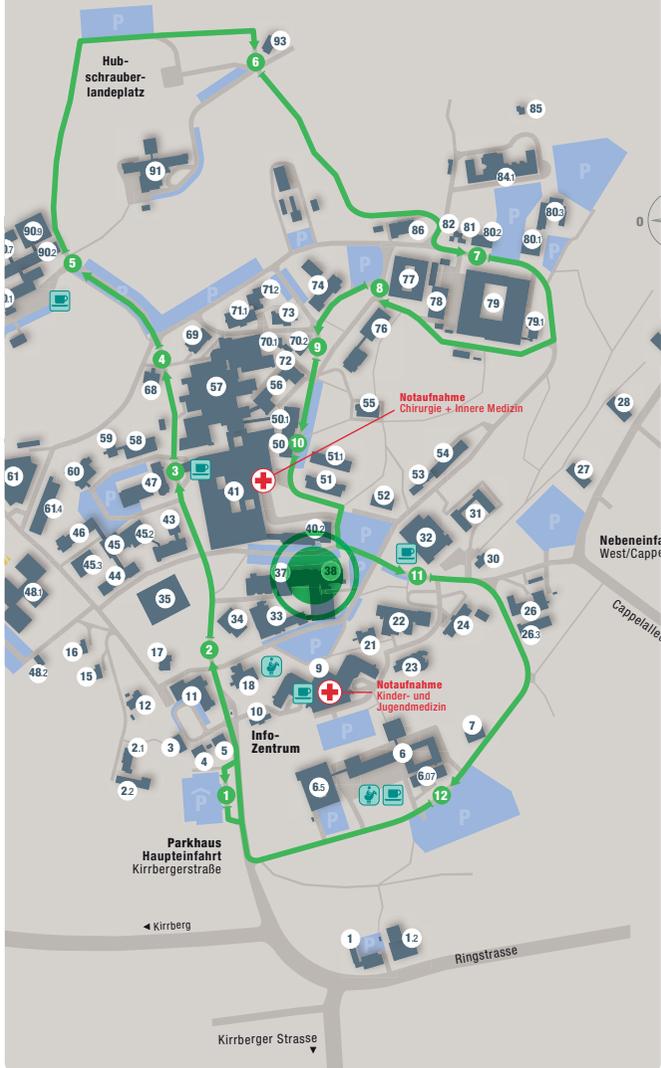


LAGEPLAN + ANFAHRT



KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes
Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie
Gebäude 37/38
D - 66421 Homburg

www.uks.eu/orthopaedie



Für ein
Leben in
Bewegung

Klinik für Orthopädie
und Orthopädische Chirurgie

Physiotherapie
**Aktive Hüftgelenksübungen
bei Coxarthrose**

INFOS FÜR PATIENTEN UND BESUCHER



Die Wegbeschreibung zur Anreise
nach Homburg sowie detaillierte
Klinikumspläne und einen Routenplaner
finden Sie unter: www.uks.eu/anfahrt

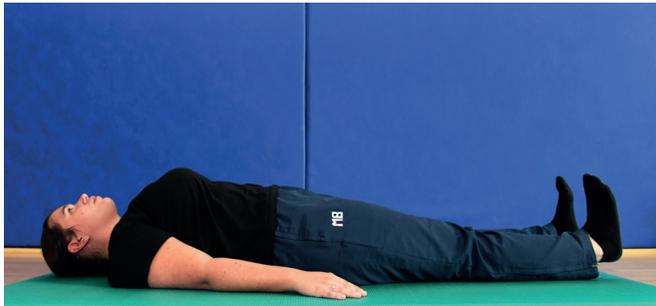
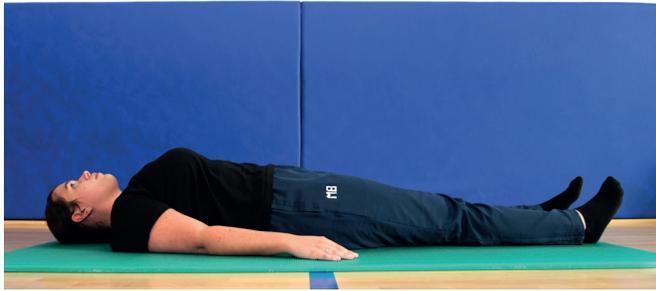
1. Isometrie

Ausgangsstellung

Rückenlage, hierbei sollen Ihre Kniescheiben zur Decke zeigen

Wiederholungszahl: 10x

1. Ziehen Sie Ihre Füße nach oben, sodass die Zehen Richtung Decke zeigen
2. Drücken Sie Ihre Knie fest in die Unterlage und
3. Spannen Sie dabei ihr Gesäß fest an
4. Halten Sie diese Position mind. 10 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



2. Muskelkräftigung

Übung 1

Wiederholungszahl: 5x

- Ausgangsstellung: Sitz, nutzen Sie hier gerne einen Stuhl mit Rückenlehne
- Klemmen Sie ein dickes Buch zwischen Ihre Füße
- Heben Sie das Buch an, indem Sie Ihre Knie strecken
- Halten Sie sich während dieser Übung ggf. mit beiden Händen am Stuhl fest
- Halten Sie diese Position 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



Übung 2

Wiederholungszahl: 5x

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Winkeln Sie beide Beine nacheinander an
- Drücken Sie Ihre Fersen fest in die Unterlage
- Heben Sie Ihren Rumpf möglichst gleichmäßig weit nach oben an
- Halten Sie diese Position mind. 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



Übung 3

Wiederholungszahl: 10x

- Ausgangsstellung: Seitlage, stützen Sie sich ggf. mit der oberen Hand vor Ihrem Körper auf der Unterlage ab
- Spreizen Sie das obere Bein gestreckt ab
- Halten Sie diese Übung für mind. 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



Muskeldehnung

Wiederholungszahl: 5x

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Beugen Sie ein Bein maximal an, das andere Bein bleibt ausgestreckt auf der Unterlage liegen
- Umfassen Sie mit den Händen Ihren Oberschenkel und ziehen Sie diesen maximal an Ihren Oberkörper
- Halten Sie diese Position mind. 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!
- Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass das ausgestreckte Bein während der kompletten Übung auf der Unterlage gestreckt liegen bleibt
- Führen Sie diese Übung abwechselnd mit beiden Beinen durch

