

# Schmerz lass nach! Kräftigungsübungen für eine bessere Gelenkfunktion der Hüfte

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Arthrose im Bereich des Hüftgelenks ist für Betroffene eine erhebliche Belastung. Das Beschwerdebild kennzeichnet sich vor allem durch Schmerzen und Funktionsminderung. Schmerzen können in der Leiste, an Oberschenkel und Knie, aber auch im Gesäß und am Rücken auftreten. Besonders nach längeren Ruhephasen und unter Belastung treten sie auf. Die Beweglichkeit des Gelenks und die Kraft, insbesondere die der Gesäßmuskulatur, verringern sich. Ein fortschreitender Verlust an Mobilität und Lebensqualität ist die Folge. Eine wirksame konservative Therapiemöglichkeit bietet das aktive Eigentaining. Mit diesen Übungen können Sie die Beweglichkeit, Kraftfähigkeit und Koordination des betroffenen Gelenks verbessern.

## Übungen im Liegen

Diese Übungen lassen sich problemlos im Bett oder auf einem Sofa durchführen. Nehmen Sie dazu eine bequeme Rückenlage ein. Sollten Sie dabei einen Schmerz in der Leiste spüren, unterlagern Sie die Wirbelsäule und das Knie mit einem zusammengelegten Handtuch. Die Bewegungen, wie auf den Abbildungen gezeigt, ausführen, jedoch nicht schwunghaft oder ruckartig!

## Übungen im Sitzen

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Der Abstand der Knie sollte mindestens Hüftbreite betragen.

## Mobilisationsübungen

Diese Übungen verbessern die Beweglichkeit, schulen das Bewegungsgefühl, die Körperwahrnehmung und reduzieren Schmerzen. Sie sollten langsam, kontrolliert und im schmerzarmen Bewegungsbereich durchgeführt werden (▶ Abb. 1+2/Abb. 4).

## Kräftigungsübungen

Ein geeignetes Maß der Belastungsdosierung ist die Wiederholungszahl. Kann die letzte Wiederholung nicht mehr korrekt ausgeführt werden, Intensität oder Wiederholungszahl unbedingt verringern (▶ Abb. 3+5).



Abb. 1 Mobilisation: Drehen Sie mit angezogenen Fußspitzen beide Beine nach außen und innen. Quelle: aus [1]

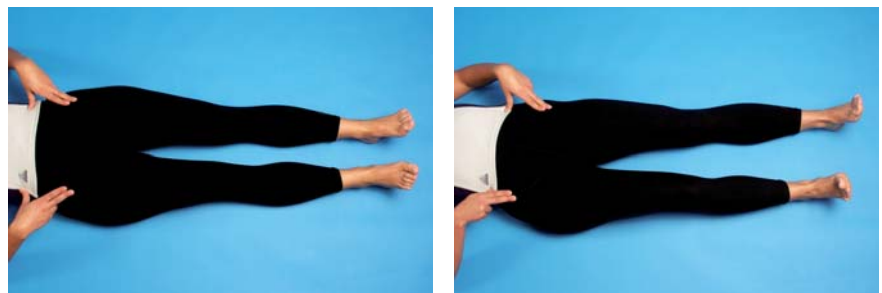


Abb. 2 Mobilisation: Schieben Sie ein Bein mit möglichst gestrecktem Knie fußwärts. Quelle: aus [1]



Abb. 3 Kräftigung: Legen Sie einen Ball oder ein Kissen möglichst knienah unter Ihren Oberschenkel und stellen Sie das Gegenbein an. Drücken Sie Ihr Knie kräftig nach unten ohne dabei mit der Ferse den Bodenkontakt zu verlieren. Quelle: aus [1]



Abb. 4 Mobilisation: Kippen Sie das Becken langsam nach vorne und anschließend wieder nach hinten. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Bewegung. Versuchen Sie, den Oberkörper möglichst ruhig zu halten. Quelle: aus [1]



**Abb. 5** Kräftigung: Nehmen Sie die Knie zusammen und halten Sie den Abstand der Füße groß. Legen Sie dann ein elastisches Band unterhalb der Knie an. Führen Sie jetzt beide Knie nach außen, bis sie über den Füßen sind. Quelle: aus [1]



**Abb. 6** Gleichgewicht-Koordination: Versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten. Steigerung: Augen dabei schließen. Quelle: aus [1]



**Abb. 7** Gleichgewicht-Koordination: Bewegen Sie das Spielbein nach vorne und setzen Sie die Fersen kurz auf. Bewegen Sie anschließend das Spielbein wieder nach hinten und setzen den Vorfuß kurz auf. Steigerung: Bewegen Sie das Spielbein wie beschrieben, jedoch ohne den Bodenkontakt. Quelle: aus [1]



**Georg Haupt,**  
Physiotherapeut, Sportwissenschaft M. A.  
**Benjamin Steinhilber,**  
Dipl. Sportwissenschaftler

### Literatur

- [1] **Horstmann T, Haupt G:** Hüftschule – das Erfolgsprogramm für Jung und Alt. Schorndorf: Karl Hoffmann Verlag; 2002.

### Weitere Informationen

[www.sportmedizin-tuebingen.de/forschung/arthrose](http://www.sportmedizin-tuebingen.de/forschung/arthrose)

## Koordinatives Training des Gleichgewichts

Hier ist auf die Einhaltung der Beinachse (Fußgelenk, Knie und Hüfte bilden eine Linie) und leichte Beugstellung im Knie zu achten. Stehen Sie einbeinig auf einer wackeligen Unterlage (Wackelpad oder gefaltetes Handtuch). Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper, ein leicht gebeugtes Standbein sowie eine optimale

Beinachse (Hüfte, Knie und Fußgelenk bilden eine Linie ► **Abb. 6+7**).

**!** Es empfiehlt sich bei allen Übungen, die Endposition einige Sekunden zu halten und 10–20, je nach Intensität auch 30 Wiederholungen durchzuführen. Von jeder Übung sollten 2 oder 3 Serien gemacht werden.

Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift