Bewegung ohne Belastung

Schonende Mobilisation für Hüft- und Kniegelenke **Nach Hüft- oder Knieverletzungen ist es wichtig, nach der Freigabe des Arztes die Beweglichkeit der Gelenke rasch wiederherzustellen. Dafür gibt es eine Reihe einfacher Übungen, die sowohl für Gruppenprogramme als auch für zu Hause geeignet sind.**

Wir haben die für Sie geeigneten Übungen angekreuzt. Führen Sie diese jeweils in einem langsamen Tempo täglich mindestens 30 bis 60 Sekunden lang durch. Danach wechseln Sie – je nach Übung – die Seite und machen dieselbe Übung mit dem anderen Bein.

Beginnen Sie zunächst im schmerzfreien Bereich, um sich an die Spannungs- bzw. Schmerzgrenze heranzutasten. Die Übungen sollen die Muskulatur entspannen und die Gelenke schonend und ohne Belastung mobilisieren. Gehen Sie bei der Bewegung deshalb nicht in den Schmerz hinein.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns:

Praxisstempel

1. Übungen für das Hüftgelenk

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Kleine Beckenbewegungen im Liegen

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüftgelenke und Lendenwirbelsäule in Beugung und Streckung sowie Entkrampfung der Muskulatur

Durchführung:
Legen Sie sich in Seitenlage auf eine Gymnastikmatte und stützen Sie einen Arm vor sich auf. Die Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt. Rollen Sie nun das Becken nach vorne, indem Sie das Schambein Richtung Brust ziehen. Dann kippen Sie das Becken nach hinten, indem Sie ins Hohlkreuz gehen. Wichtig ist, dass Sie die Bewegung nur im Becken machen. Beine und Brustkorb dürfen nicht mitbewegen.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Kleine Beckenbewegungen im Sitz

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüftgelenke und Lendenwirbelsäule in Beugung und Streckung sowie Entkrampfung der Muskulatur

Durchführung:
Setzen Sie sich auf einen Pezziball und stellen die Beine hüftbreit auf. Rollen Sie nun das Becken und damit den Ball nach vorne, indem Sie das Schambein in Richtung Brust ziehen. Anschließend rollen Sie das Becken und damit den Ball nach hinten, indem Sie ins Hohlkreuz gehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nur im Becken machen und der Oberkörper nicht mitbewegt.

bitte ankreuzen

physiopraxis 4/17 aus: Merk J, Horstmann T. Übungen für Knie und Hüfte. Stuttgart: Thieme Verlag; 2013 © Georg Thieme Verlag Stuttgart
Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Beinschieber

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüftgelenke und Lendenwirbelsäule in die Seitwärtsbewegung sowie Entkrampfung der Muskulatur

Durchführung:
Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte – die Beine sind gestreckt. Ertasten Sie beidseits Ihre Beckenknochen und verschieben Sie diese rechts fußwärts und links kopfwärts, indem Sie das rechte Bein nach unten herausschieben. Anschließend verschieben Sie den rechten Beckenpunkt in Richtung Kopf und links in Richtung Füße. Achten Sie darauf, dass der Brustkorb nicht mitbewegt.

bitte ankreuzen

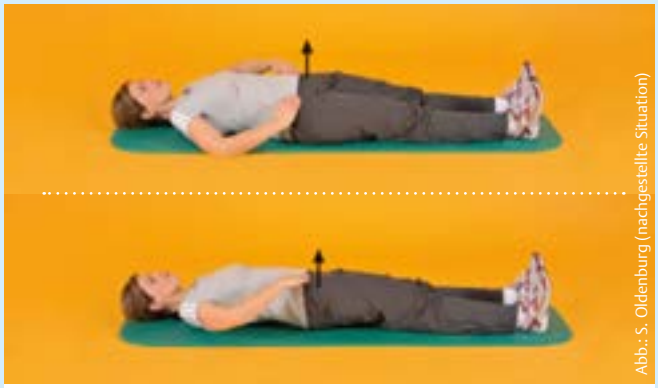
Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Beckenheber

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüftgelenke und Lendenwirbelsäule in Rotation sowie Entkrampfung der Muskulatur

Durchführung:
Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte – die Beine sind gestreckt. Ertasten Sie beidseits Ihre Beckenknochen und verschieben Ihren rechten Beckenpunkt nach vorne oben, sodass die rechte Gesäßhälfte leicht abhebt. Anschließend machen Sie die Bewegung mit dem linken Beckenpunkt. Achten Sie darauf, dass die Beine locker liegenbleiben und der Brustkorb nicht mitbewegt.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Beindreher

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüftgelenke in Rotation sowie Entkrampfung der Muskulatur

Durchführung:
Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte – die Beine sind gestreckt und abgespreizt. Drehen Sie nun Ihre Kniescheiben im Wechsel zueinander, indem Sie die Füße nach innen kippen lassen, und voneinander weg, indem Sie die Füße nach außen kippen lassen. Machen Sie diese Übung bis zur Bewegungsgrenze.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Scheibenwischer

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüftgelenke in Rotation sowie Entkrampfung der Muskulatur

Durchführung:
Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Gymnastikmatte und stützen Ihre Stirn auf den Händen ab. Beugen Sie Ihre Kniegelenke um 90 Grad und führen beide Unterschenkel nach außen Richtung Boden und wieder zur Mitte zurück. Machen Sie diese Übung bis zur Bewegungsgrenze.

bitte ankreuzen

physiopraxis 4/17 aus: Merk J, Horstmann T. Übungen für Knie und Hüfte. Stuttgart: Thieme Verlag; 2013 © Georg Thieme Verlag Stuttgart

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

2. Übungen für Knie- und Hüftgelenk

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Einbeiniges Fahrradfahren

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüft- und Kniegelenke in Beugung und Streckung sowie Wahrnehmung der Bewegungsgrenze

Durchführung:
Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte und stellen Sie ein Bein an. Achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt hat. Machen Sie nun mit dem anderen Bein eine Radfahrbewegung und stellen sich dabei vor, Sie ziehen das Pedal bei der Beugung zu sich heran und treten es bei der Streckung wieder weg. Gehen Sie nur bis zur Spannungsgrenze und nicht in den Schmerz hinein.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Ballrollen im Liegen

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüft- und Kniegelenke in Beugung und Streckung sowie Wahrnehmung der Bewegungsgrenzen

Durchführung:
Legen Sie sich auf eine Gymnastikmatte auf den Rücken. Stellen Sie das übende Bein auf einen Gymnastikball und rollen Sie diesen so weit es geht zum Gesäß und wieder in die Streckung. Machen Sie die Bewegung maximal bis zur Spannungsgrenze und gehen Sie nicht in den Schmerz hinein.

bitte ankreuzen

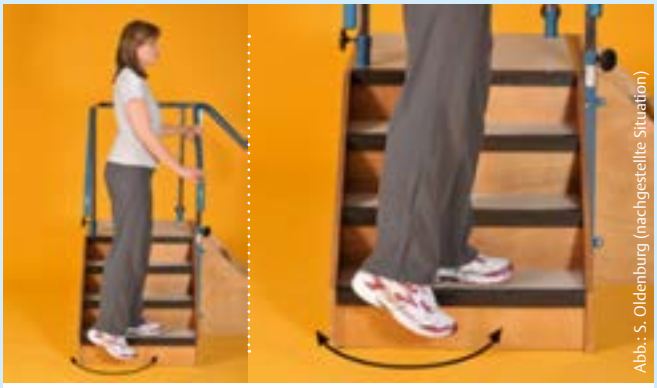
Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Beinpendeln an der Treppe

Ziel:
Entlastung der Hüft- und Kniegelenke durch Zug des Beins

Durchführung:
Stellen Sie sich seitlich auf eine Treppe und halten sich an einem Geländer fest. Pendeln Sie das frei hängende Bein locker und ohne Anstrengung in kleinen Bewegungen vor und zurück. Spüren Sie dabei, wie das Eigengewicht des Unterschenkels Zug auf das Kniegelenk ausübt und das ganze Beingewicht das Hüftgelenk entlastet. Zur Steigerung können Geübte auch einen Kreis oder eine liegende Acht pendeln.

bitte ankreuzen

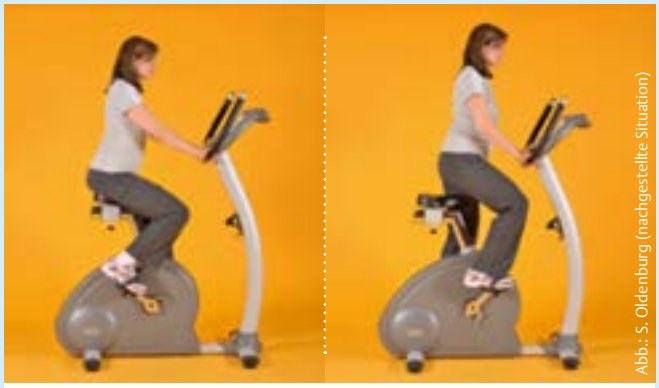
Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Fahrradergometer

Ziel:
Schonende Mobilisation der Hüft- und Kniegelenke in Beugung und Streckung ohne Druckbelastung durch Bewegungswiderstand

Durchführung:
Stellen Sie die Sattelhöhe so ein, dass Ihr Knie am tiefsten Punkt des Tretens leicht gebeugt ist. Fahren Sie – zunächst ohne Tretwiderstand – ruhig und gleichmäßig, so lange, wie es Ihnen Ihr Therapeut vorgegeben hat. Achten Sie darauf, dass die Kniegelenke nicht nach innen oder außen abweichen. Zur Steigerung können Geübte den Widerstand erhöhen oder kurze Einheiten im Stehen absolvieren.

bitte ankreuzen

physiopraxis 4/17 aus: Merk J, Horstmann T. Übungen für Knie und Hüfte. Stuttgart: Thieme Verlag; 2013 © Georg Thieme Verlag Stuttgart
Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

3. Übungen für das Kniegelenk

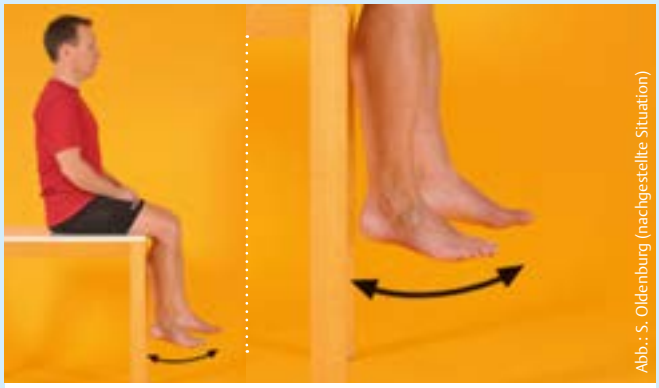
Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Beinpendeln im Sitz

Ziel:
Entlastung der Kniegelenke durch Zug des Unterschenkels

Durchführung:
Setzen Sie sich auf eine erhöhte stabile Sitzfläche, beispielsweise auf einen Tisch, und pendeln Sie die Unterschenkel locker und ohne Anstrengung vor und zurück. Spüren Sie dabei, wie das Eigengewicht des Unterschenkels Zug auf die Knie ausübt und damit die Gelenkflächen entlastet. Um den Zug zu verstärken, können Sie Gewichtsmanschetten mit maximal zwei Kilogramm an den Knöcheln befestigen.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Ballrollen im Sitz

Ziel:
Schonende Mobilisation der Kniegelenke in Beugung und Streckung

Durchführung:
Setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl und legen einen Gymnastikball unter den übenden Fuß. Rollen Sie diesen wie auf einer Schiene vor und zurück und achten Sie darauf, dass das Kniegelenk dabei immer in einer Linie bleibt und nicht nach innen oder außen abkippt. Ziehen Sie die Fußspitze beim Vorrollen des Balles zum Knie, beim Zurückrollen machen Sie den Fuß lang.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Charlie Chaplin

Ziel:
Schonende Mobilisation der Kniegelenke in Rotation

Durchführung:
Setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl und „wandern" Sie im Charlie-Chaplin-Schritt im Wechsel mit den Fußspitzen und den Fersen von der Mitte nach außen und wieder zurück. Achten Sie darauf, dass die Knie dabei immer über den Fersen bleiben und nicht nach innen oder außen abkippen.

bitte ankreuzen

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Kasatschok

Ziel:
Schonende Mobilisation der Kniegelenke in Beugung und Streckung

Durchführung:
Setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl und bewegen Sie die Beine wie beim russischen Kasatschoktanz vor und zurück. Setzen Sie dabei die Ferse weich nach vorne und beim Zurücksetzen den Ballen nah an den Hocker/Stuhl. Achten Sie darauf, dass Sie das Knie in der Streckphase vorne nicht überstrecken und die Ferse nicht hart aufsetzen. Bewegen Sie bei der Beugung nicht in den Schmerz hinein.

bitte ankreuzen

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.