

Inhalt

	Vorwort Von Prof. Dr. med. H.-H. Dickhuth	5
	Einleitung Prävention und Rehabilitation	8
	Sportmedizinische Grundlagen Kraft, Koordination und Ausdauer	10
	Wissenswertes zum Hüftgelenk Anatomie und Funktion	13
	Hüftsportgruppen Konzeption Methodik	14
	Hüftschule Ziele und Maßnahmen Trainingshinweise	16

Therapeutische Übungen

	Übungen in Rückenlage Beine lang Beine angestellt	20
	Übungen in Seitlage Mobilisation und Koordination Kräftigung	32



	Übungen in Bauchlage Bauchlage Vierfüßler	42
	Übungen im Sitz Mobilisation und Koordination Kräftigung	48
	Übungen im Stand Paralleler Stand Schrittstellung	62
	Übungen an der Treppe Training im Alltag	78



Sporttherapie

	Übungen im Zweibeinstand Paralleler Stand Schrittstellung	88
	Übungen im Einbeinstand Destabilisation über instabile Standfläche, Spielbeinaktivität und Armaktivität	96
	Übungen mit Partner Armaktivität Beinaktivität	102
	Sport bei Hüftarthrose Die richtigen Sportarten für Sie	108
	Haben Sie noch Fragen? Informationen	109
	Literatur Veröffentlichungen der Autoren	112

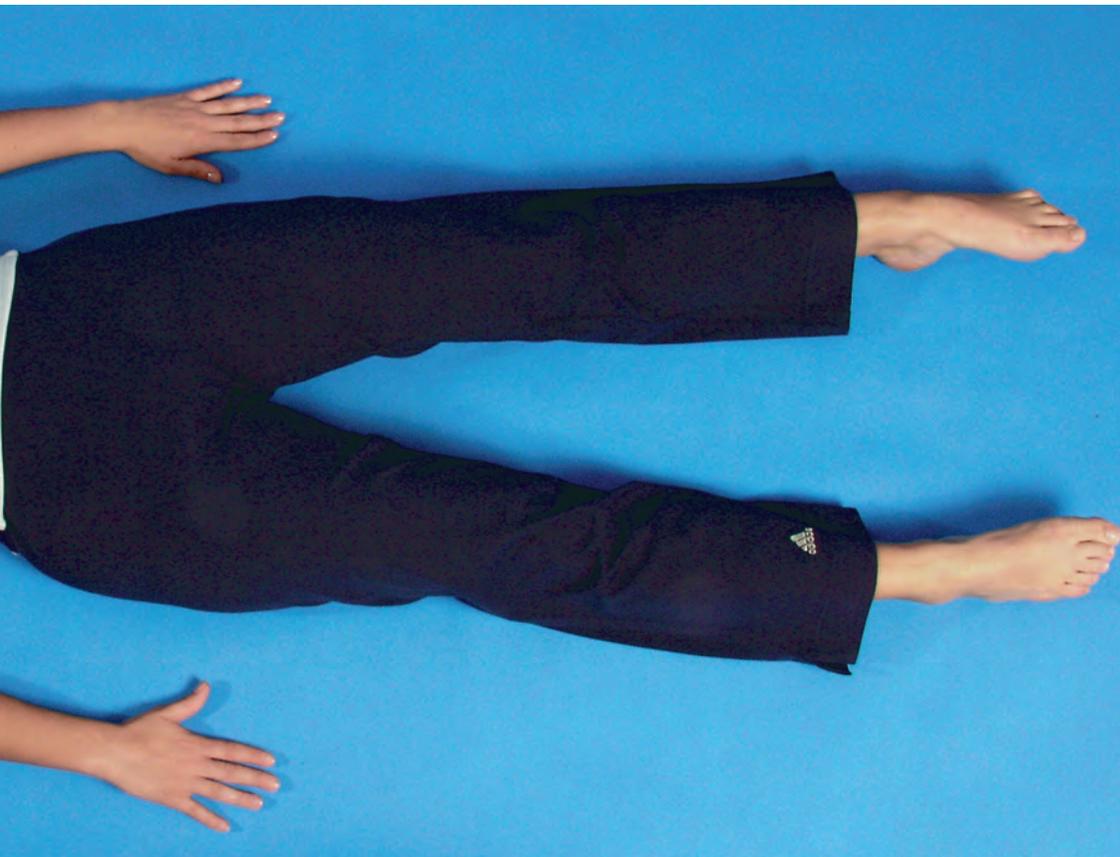
Übungen in Rückenlage

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen bequem auf den Rücken. Wenn Schmerzen im Bereich der Leiste und Lendenwirbelsäule auftreten unterlagern Sie Ihre Knie. Bei Problemen in der Nacken-Halsregion legen Sie sich eine adäquate Unterstützung unter den Kopf und Hals.



Ausgangsstellung
Ertasten Sie zur Orientierung und Bewegungskontrolle die beiden knöchernen Vorsprünge an der Beckenvorderkante.





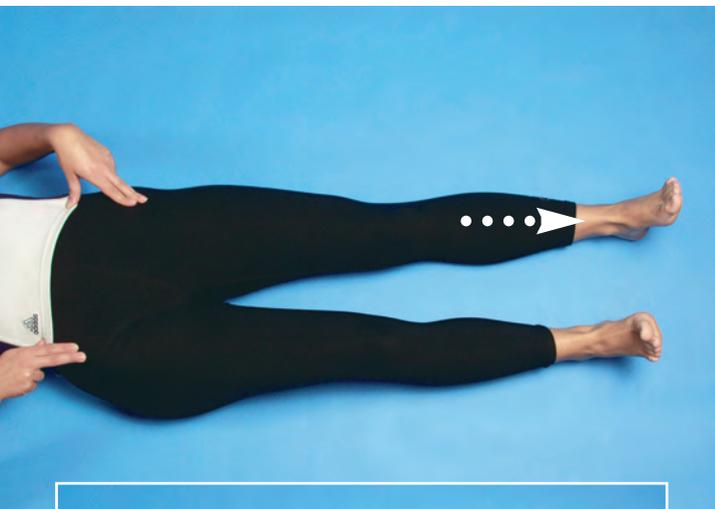
Mobilisation

Drehen Sie mit angezogenen Fußspitzen beide Beine gleichzeitig nach innen. Die Fußspitzen und Kniescheiben bewegen sich aufeinander zu.



Ausgangsstellung

Die Übungen zur Mobilisation in der Hüfte erfolgen in drei Ebenen. Als Orientierung dient neben den Beckenpunkten die Kniescheibe, die Fußspitzen und die Innenknöchel. Diese befinden sich in der Ausgangsstellung auf gleicher Höhe.



Mobilisation

Schieben Sie ein Bein mit möglichst gestrecktem Knie weit fußwärts. Der Beckenpunkt, der Innenknöchel und die Ferse der einen Seite bewegen sich fußwärts. Die der anderen Seite Richtung Schulter. Die Mitbewegungen dürfen keine Schmerzen verursachen. Das Bewegungsausmaß ist relativ gering.



Kräftigung

Stellen Sie das Gegenbein an. Drücken Sie dann die Ferse – bei leicht gebeugtem Knie – in die Unterlage. Vermeiden Sie eine Überstreckung im Knie!



Ausgangsstellung

Umfassen Sie den Oberschenkel mit den Händen oder mittels Handtuch und bewegen Sie Ihr Knie Richtung Nase.

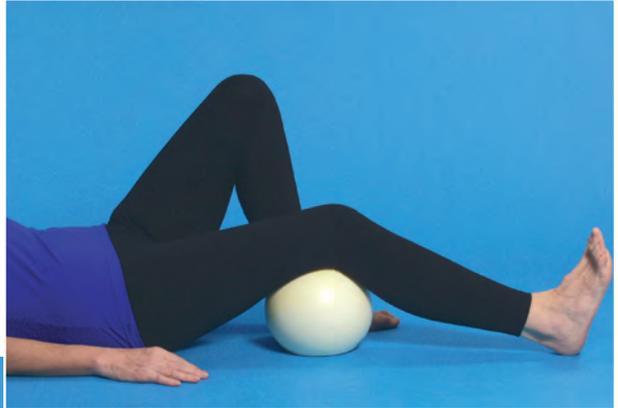


Dehnung

Strecken Sie Ihr Knie bis auf der Oberschenkelrückseite bzw. in der Kniekehle eine leichte Dehnspannung auftritt. Eine vollständige Kniestreckung ist nicht erforderlich.

Ausgangsstellung

Unterlagern Sie bei
angestelltem Gegenbein
Ihr Knie mit einem
Gymnastikball,
Kissen oder einer
Nackenrolle.

**Kräftigung**

Drücken Sie Ihr Knie
kräftig gegen die
Unterlagerung ohne den
Fersenkontakt zum
Boden aufzugeben.
Vermeiden Sie ein nach
Innen- oder Außen-
drehen des Beines!

Bauen Sie nur leichten
Druck gegen die
Unterlagerung auf und
behalten Sie ihn bei.
Ziehen Sie die
Fußspitze an, heben Sie
die Ferse ab und
strecken Sie Ihr Knie
unter Beachtung der
Beinachse.



----->

Ausgangsstellung

Stellen Sie Ihr Gegenbein deutlich an. Legen Sie das Theraband um die Fußsohle des leicht angebeugten anderen Beines. Entwickeln Sie über Ihre Arme deutliche Zugspannung auf das Theraband.



-----<

Kräftigung

Strecken Sie das Bein in Hüfte und Knie gegen den zunehmenden Widerstand des Bandes. Vermeiden Sie beim Strecken Abweichungen des Knies nach innen oder außen!

----->

Kräftigung

Legen Sie bei eng nebeneinander liegenden Beinen das Theraband um beide Fußsohlen. Spreizen Sie ein Bein gestreckt zur Seite. Halten Sie diese Position kurzfristig. Lassen Sie keine Veränderung der Position des ruhenden Beines zu!



Übungen im Sitz

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und richten Sie Ihren Blick nach vorn. Wählen Sie Ihren Sitz so, dass die Sitzfläche sich über Ihrer Kniehöhe befindet. Der Abstand zwischen Ihren Knien sollte mindestens hüftbreit sein. Die Füße stehen etwas senkrecht unter Ihren Knien und zeigen leicht nach außen. Die Koordinations- und Mobilisationsübungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Bei den kräftigen Übungen kann bei entsprechender Körpergröße oder Knieproblematik ein Stuhl auch durch den Tisch ersetzt werden.



Koordination

Versuchen Sie die Kontaktfläche zwischen Fuß und Unterlage wahrzunehmen.

Erspüren Sie die Auflagepunkte und Druckverhältnisse.

Vergleichen Sie linke und rechte Seite sowie Vor-, Mittel- und Rückfuß.



Koordination

Verstärken Sie den Druck unter der Fersenmitte.



Koordination

Verstärken Sie den Druck unter dem Vorfuß. Die Kontaktzone unter dem Großzehenballen ist besonders zu beachten.

Wahrnehmung

Bauen Sie erst Druck im Fersenbereich auf und verlagern Sie dann die Belastung über den Mittelfuß auf die Zehenballen.

Versuchen Sie die Übung auch mit beiden Füßen gleichzeitig in entgegengesetzter Bewegungsrichtung auszuführen.

Die Bewegungsgeschwindigkeit kann zunehmend gesteigert werden.





Mobilisation

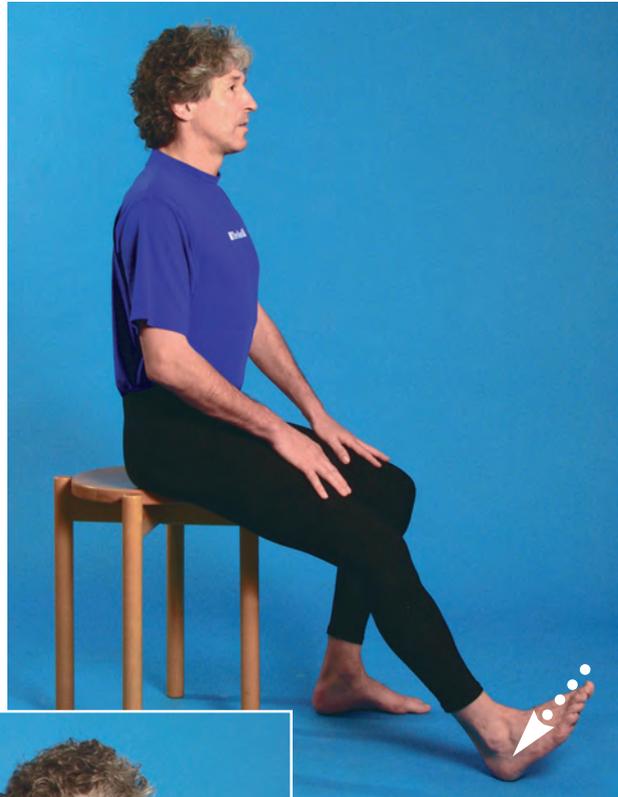
Bewegen Sie aus der aufrechten Sitzhaltung das Becken nach vorn. Durch das Kippen des Beckens bewegen sich die Beckenpunkte und der Bauchnabel fußwärts.



Bewegen Sie das Becken nach hinten. Der Druck unter den Sitzbeinknochen nimmt zu. Die Lendenwirbelsäule wölbt sich dezent nach hinten.

Kräftigung

Drücken Sie die Ferse des leicht gebeugten Knies nach hinten unten. Die Anspannung der Muskulatur ist auf der Rückseite des Beines tastbar. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers!

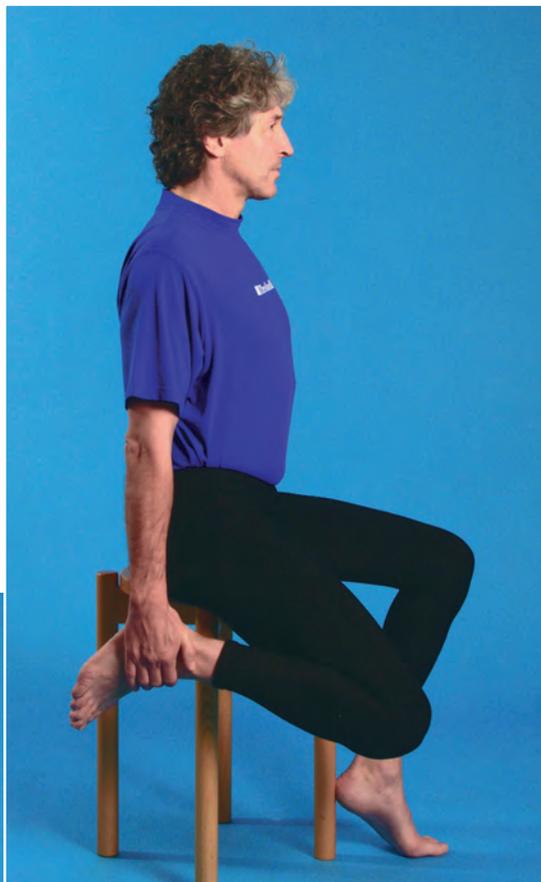
**Dehnung**

Neigen Sie den fixierten Oberkörper über das leicht gebeugte oder gestreckte Knie soweit nach vorne bis auf der Rückseite des Oberschenkels eine Dehnspannung wahrzunehmen ist. Halten Sie den Oberkörper möglichst gerade und vermeiden Sie einen Rundrücken!

----->

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich so, dass für das zu dehnende Bein Bewegungsfreiheit nach hinten besteht. Stabilisieren Sie die Sitzposition durch einen sicheren Griff auf der Gegenseite.



-----<

Dehnung

Fassen Sie den Fuß und führen Sie das Knie soweit nach hinten bis auf der Oberschenkelvorderseite eine leichte Dehnspannung wahrzunehmen ist.

Eine „Armverlängerung“ mittels Handtuch oder der Griff am Hosenbein erleichtert die Bewegungsausführung.



Ausgangsstellung

Setzen Sie ein Bein auf die nächsthöhere Treppenstufe. Ihr Knie befindet sich über der Fußspitze; beide zeigen nach vorn.



Kräftigung

Drücken Sie sich dann langsam in die Streckung nach vorne und oben. Halten Sie die erreichte Position kurzzeitig. Lassen Sie sich anschließend langsam nach hinten-unten zurücksenken indem Sie im Knie des Standbeines kontrolliert nachgeben.



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht auf die unterste Stufe, die Fußspitzen dürfen leicht überstehen.



Kräftigung

Geben Sie im Knie des Standbeines kontrolliert nach, während Sie das gestreckte Spielbein mit der Ferse voran langsam nach unten führen.



Sie können die Übung im Wechsel von Stand- und Spielbein ausführen. Ein Kontakt der Ferse zum Boden ist nicht zwingend erforderlich.

Die Bewegung ist nur im schmerzfreien Bereich auszuführen! Ein aktives Abstoßen nach einem eventuellen Bodenkontakt des Spielbeines ist nicht erwünscht!