



ÜBUNGSPROGRAMM FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN NACH HÜFTOPERATIONEN

Weitere Anleitungen finden Sie auch auf unserer Website als Patientenvideo:
lindenhofgruppe.ch/de/downloads/ (Physiotherapie)

1. WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

Um eine optimale Heilung zu gewährleisten, sind in den ersten 6 Wochen beim Lagern und den Transfers folgende **Bewegungen nicht erlaubt**:

- Bein überkreuzen
- Bein mehr als 90° beugen, und auf tiefen Sofas und Stühlen sitzen (Verwenden Sie hierzu ein Keilkissen.)
- Drehbewegungen des Beines
- Bein gestreckt anheben
- Bein gestreckt nach hinten bewegen

Belastungslimite gemäss ärztlicher Verordnung: _____

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den behandelnden Operateur oder die zuständige Physiotherapeutin.

2. TREPPENSTEIGEN

Reihenfolge Treppe **hinauf**:

- gesundes Bein
- operiertes Bein
- Stöcke

Reihenfolge Treppe **hinunter**:

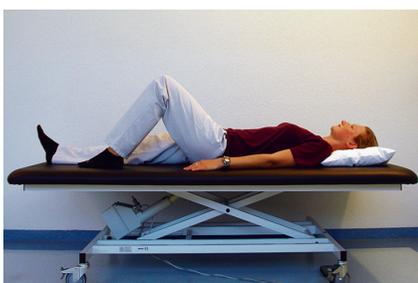
- Stöcke
- operiertes Bein
- gesundes Bein

3. ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT UND MUSKELAKTIVITÄT

Durchführung 4–5× pro Tag



- 1) In Rückenlage:
Oberschenkelmuskel anspannen
(die Kniescheibe bewegt sich dadurch etwas nach oben)
5 Sek. halten und wieder lösen.
Jeweils 15–20 Wiederholungen



- 2) In Rückenlage:
Das operierte Bein soweit wie möglich beugen und strecken,
d.h. mit der Ferse über die Unterlage Richtung Gesäss rutschen.
Die Bewegung nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.
Jeweils 15–20 Wiederholungen



- 3) In Rückenlage, Beine angewinkelt:
Gesäss anspannen und Becken anheben.
(Knie, Becken und Schultern bilden eine abfallende Linie)
Position 5 Sek. halten und wieder lösen.
Jeweils 10–15 Wiederholungen



- 4) Sitzend (auf Bettkante oder Stuhl) soweit zurückrutschen, dass die Oberschenkel ganz aufliegen. Das operierte Bein durchstrecken, 5 Sek. halten und wieder locker lassen.
Jeweils 10–15 Wiederholungen

4. SEITENLAGE



Die Seitenlage bezieht sich vorerst ausschliesslich auf das Liegen **auf der nicht operierten Seite**.

- Ab sofort erlaubt
- Ab ca. 3 Wochen nach der Operation