INFORMATIONEN FÜR DEN PATIENTEN

DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN HÜFTSCHMERZ

Für die gezielte Stärkung deiner Lenden-Becken-Hüftregion findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.
Tipp: Lass am besten gleich deine passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

☐ 1. EISSCHNELLLÄUFER

- Aufrecht hinstellen.
- Das rechte Bein kreisförmig nach hinten bewegen und das linke Bein stabil halten.
- Das rechte Bein sollte das linke Bein hinten überkreuzen.
- Die hintere Ferse in Richtung Decke gerichtet halten und den vorderen Fuß vollständig belasten.
- Der Oberkörper bleibt gerade, die Arme zeigen in Richtung des hinteren Beins.
- Zurück in die Ausgangsposition kehren und die Übung mit dem linken Bein ausführen.



TIPP
Zur besseren Stabilität strecke beide Arme zur Seite.

☐ 2. WECHSELAUSFALLSCHRITT

- Aufrecht hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander.
- Schritt nach vorn machen.
- Das hintere Knie zum Boden absenken, bis der Boden leicht berührt wird.
- Zurückkommen.
- Das Bein wechseln und einen Schritt nach hinten machen.
- Das hintere Knie zum Boden absenken, bis der Boden leicht berührt wird.



TIPP
War es zu einfach, kannst du die Schrittstellung mit einem Sprung wechseln.

☐ 3. DIE BRÜCKE

- Entspannt auf den Rücken legen.
- Beide Beine mit ca. 90 Grad Kniebeugung anstellen.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- Die Arme liegen neben dem Körper.
- Das Gesäß vom Boden abheben, so dass Brustwirbelsäule, Becken und Knie eine Linie bilden.
- Diese Position kurz halten und langsam wieder absetzen.



TIPP
Stellst du die Füße bei der Brücke nur auf die Zehenspitzen, steigerst du den Schwierigkeitsgrad.

☐ 4. DIE DYNAMISCHE BRÜCKE

- Entspannt auf den Rücken legen.
- Beide Beine mit ca. 90 Grad Kniebeugung anstellen.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- Die Arme liegen neben dem Körper.
- Das Gesäß vom Boden abheben, so dass Brustwirbelsäule, Becken und Knie eine Linie bilden.
- Das linke Bein abheben und strecken.
- Die Position kurz halten und auf das rechte Bein wechseln.



TIPP
Möchtest du den Schwierigkeitsgrad steigern, dann stelle dich auf die Zehenspitzen.

☐ 5. DEHNEN DES KNIESTRECKERS

- Gestreckt auf den Boden legen.
- Ein Knie beugen und den Knöchel mit der Hand umfassen.
- Die Oberschenkelvorderseite kurz anspannen, indem mit dem Unterschenkel gegen die Hand gedrückt wird.
- Wieder locker lassen und versuchen, das Knie sanft etwas zu beugen.
- Die Position 15 Sekunden halten und dann die Seite wechseln.

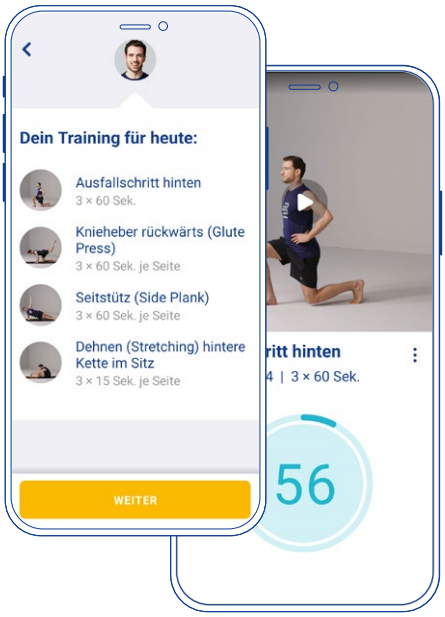


TIPP
Bei Bedarf kannst du ein Handtuch als Verlängerung nutzen.

DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN HÜFTSCHMERZ

LERNE MEHR ÜBER HÜFTARTHROSE





+ DIGITAL BEGLEITEN
mit der Therapie-App

HÜFTARTHROSE
Erfahre mehr über Arthrose um deinen Gelekverschleiß zu verringern und Schmerzen zu reduzieren.

→ MEHR ERFAHREN UNTER
bauerfeind.de/arthrose

BAUERFEIND THERAPIE-APP
- individuelles Training, wann du willst
- beobachte deine Therapiefortschritte
- Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten

→ JETZT HERUNTERLADEN:
bauerfeind.de/app

Haftungshinweise: Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Graphiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

BAUERFEIND AG · Triebeser Straße 16, 07937 Zeulenroda-Triebes / Germany · **T** +49 (0) 800 0010-520 · **F** +49 (0) 800 0010-525 · **E** info@bauerfeind.com

Rev.0 – 2022-06_1900106023 1001