

## HÜFTÜBUNGEN

# ÜBUNGEN BEI HÜFTARTHROSE

### UNTERSTÜTZTE HÜFTBEUGE-DEHNUNG



Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie Ihr Knie mit den Händen zur Brust und drücken Sie, bis Sie eine Spannung spüren. Halten Sie das andere Bein vollständig gestreckt. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein.

#### Ziele:

- Verbesserung der Hüftgelenkbalance.
- Dehnt den Iliopsoas und die Streckmuskulatur.

## DEHNUNG DER HÜFTROTATOREN IM LIEGEN



Drehen Sie in Rückenlage ein Bein nach außen und versuchen Sie, mit der Fußaußenseite den Boden zu berühren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren. **Halten Sie die Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnung verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein. Drehen Sie das Bein nach innen.

### Ziele:

- Verbesserung des Hüftgelenksgleichgewichts.
- Linderung von Hüftverspannungen und -steifheit.
- Dehnung der Innen- und Außenrotatoren.

## DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE AM BODEN



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Beugen Sie eine Hüfte und heben Sie Ihr Bein mit gestrecktem Knie so weit wie möglich an, bis Sie eine Dehnung spüren. Stützen Sie Ihren Oberschenkel mit den Armen. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein.

### Ziele:

- Verbesserte Flexibilität der Oberschenkelrückseite.
- Entspannung im unteren Rücken.
- Verbesserte Beckenpositionierung und Hüftgelenksbalance.

## BRÜCKENÜBUNG



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Beugen Sie die Hüfte nach oben, bis Ihre Oberschenkel auf einer Linie mit Ihrem Oberkörper sind. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Gesäßmuskulatur.
- Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Verbesserung der allgemeinen Haltungskontrolle.

## ÜBUNG ZUM ANHEBEN DES GESTRECKTEN BEINS



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Beugen Sie ein Knie und legen Sie es auf den Boden. Heben Sie das andere Bein an, strecken Sie das Knie vollständig und halten Sie es ca. 30 cm hoch. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

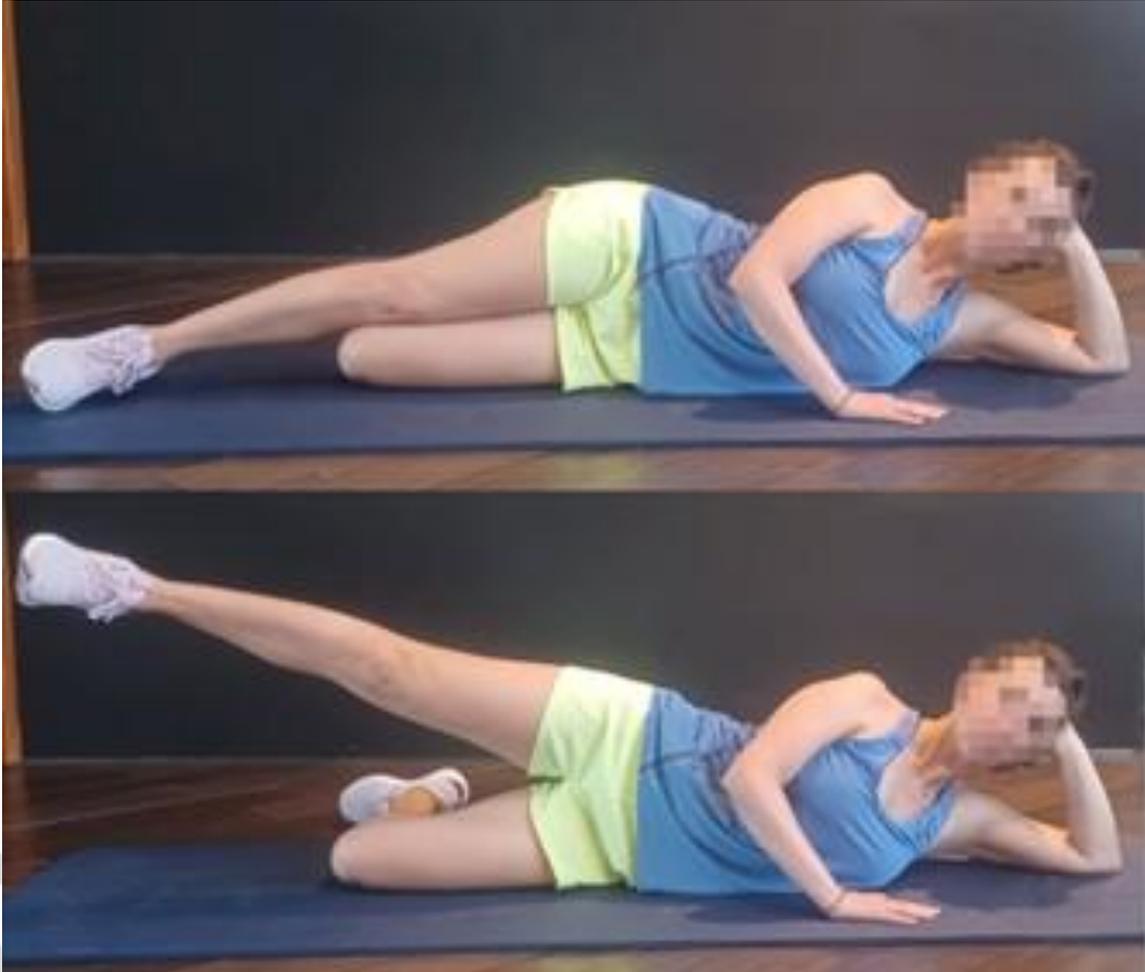
**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung des Quadrizeps und des Iliopsoas (Hüftbeuger).
- Stärkung der unteren Bauchmuskulatur.
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

## ÜBUNG ZUM BEINHEBEN IN DER SEITENLAGE



Legen Sie sich auf die Seite, sodass das zu dehnende Bein nach oben zeigt. Heben Sie das Bein gestreckt, ohne es zu beugen, etwa 30–40 cm an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

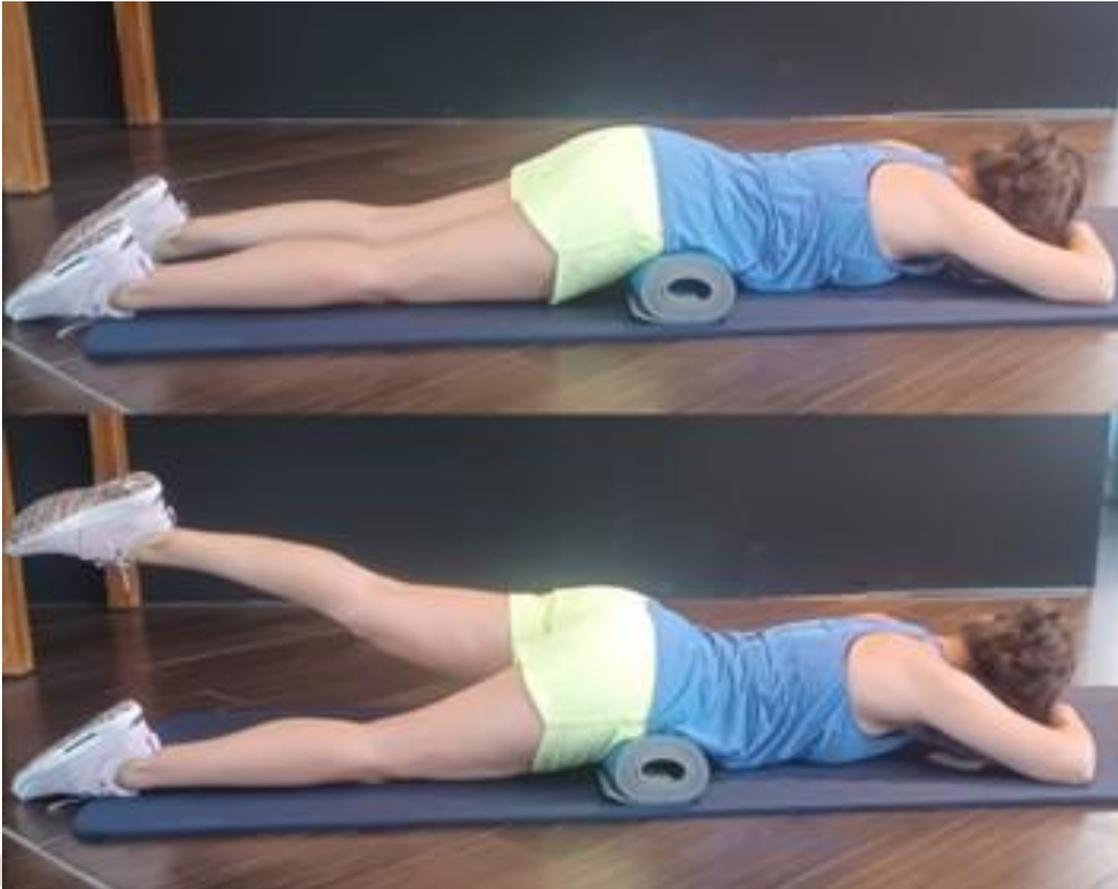
**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Stärkung der Hüftabduktoren, insbesondere des Musculus tensor fasciae latae.
- Verbesserung der Becken- und Hüftstabilität.

## ÜBUNG ZUR HÜFTSTRECKUNG IM LIEGEN



Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten. Rollen Sie Ihren Unterbauch. Strecken Sie ein Bein nach oben, ohne das Knie zu beugen oder die Hüfte zu drehen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Stärkung der Oberschenkelrückseite und des großen Gesäßmuskels.
- Verbesserung der Becken- und Lendenwirbelsäulenstabilität.

## DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS IM STEHEN



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Beugen Sie Ihr Knie und greifen Sie den Knöchel des zu dehnenden Beins. Ziehen Sie Ihre Ferse in Richtung Gesäß und Ihr Knie nach hinten, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

### Ziele:

- Verspannungen und Steifheit im vorderen Hüftbereich lösen.
- Verbessern Sie Ihre Haltung und beugen Sie einer Beckenanteversion vor.
- Verbessern Sie Ihr Gelenkgleichgewicht und Ihre Hüftflexibilität.

## UNTERSTÜTZTE KNIEBEUGENÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Beugen Sie Knie und Hüfte und senken Sie sich ab. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Muskelstärkung des Quadrizeps, der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Verbesserung der Haltungskontrolle.

## DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE IM STEHEN



Stehend. Spannen Sie Ihren Oberkörper an und versuchen Sie, mit den Fingern Ihre Zehen zu berühren. Vermeiden Sie es, die Knie zu beugen. Machen Sie Fortschritte, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung Schmerzen. Dehnen Sie nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie den Schmerzpunkt erreichen.**

### Ziele:

- Verbesserung der Oberschenkelflexibilität.
- Lösen Sie Verspannungen in der Oberschenkelrückseite.
- Lindern und verhindern Sie Schmerzen im unteren Rücken.

## ÜBUNG ZUR HÜFTSTRECKUNG IM STEHEN



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Strecken Sie ein Bein nach hinten, ohne das Knie zu beugen, und heben Sie den Fuß vom Boden ab. Drehen Sie dabei weder die Hüfte noch wölben Sie die Wirbelsäule. Halten Sie die Pose 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

**Ziele:**

- Stärkung des großen Gesäßmuskels und der hinteren Oberschenkelmuskulatur.
- Lösen Sie Verspannungen und Steifheit in der hinteren Oberschenkelmuskulatur.
- Verbessern Sie die Becken- und Rumpfstabilität.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen.