



KLINIKUM
DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

CAMPUS GROSSHADERN

KLINIK UND POLIKLINIK FÜR
ORTHOPÄDIE UND PHYSIKALISCHE
MEDIZIN UND REHABILITATION



EIGENÜBUNGSPROGRAMM

NACH HÜFT-ENDOPROTHESE



ALLGEMEINES HÜFT-ENDOPROTHESEN-PROGRAMM

PROPHYLAXEN

AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, Kopfteil flach, die Arme liegen entspannt neben dem Körper

ÜBUNG [A]

Ziehen Sie im Wechsel Ihre Fußspitzen Richtung Nase und strecken Sie sie wieder. (sog. Fußpumpe)

20 Wiederholungen

ÜBUNG [B]

Krallen Sie Ihre Zehen ein und strecken Sie sie wieder

20 Wiederholungen

ÜBUNG [C]

Beugen und strecken Sie das nichtoperierte Bein

10 Wiederholungen

ÜBUNG [D]

Boxen Sie mit Ihren Fäusten in die Luft oder pflücken sie imaginäre Äpfel, indem Sie in der Luft mit Ihren Händen, rechts und links im Wechsel Greifbewegungen vollführen.

30 Sekunden

ÜBUNG [E]

Atmen sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen strafft.

Variation: Heben sie beim Einatmen die Arme und senken Sie sie wieder beim Ausatmen

WICHTIG :

BITTE NUTZEN SIE REGELMÄßIG DEN VON DER STATION ZUR VERFÜGUNG GESTELLTEN ATEM-TRAINER.

10 ATEMZÜGE ALLE 2 STUNDEN

HÜFT-ENDOPROTHESEN-PROGRAMM

AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, Kopfteil flach, die Arme liegen entspannt neben dem Körper

ÜBUNG [A]

Ziehen Sie Ihre beiden Fußspitzen Richtung Nase, strecken Sie Ihre Knie und drücken sie beide Beine in die Matratze hinein. Drücken sie Ihre gestreckten Arme, Ihre Schultern und den Hinterkopf in die Matratze hinein.

Halten Sie diese „Ganzkörperspannung“ für ca. 3 Atemzüge, dann lösen Sie diese Spannung wieder.

5 Wiederholungen

ÜBUNG [B]

Beugen und strecken Sie Ihr operiertes Bein langsam und vorsichtig bis maximal 60°.

Die Kniescheibe zeigt dabei immer zur Zimmerdecke.

5 Wiederholungen

ÜBUNG [C]

Ziehen Sie Ihre beiden Fußspitzen Richtung Nase, strecken Sie Ihre Knie und schieben Sie Ihre Fersen im Wechsel Richtung Bettende.

5 Wiederholungen



*Erstellung durch das Reheteam Operativ.
Prüfung von Ulrike Kober, Teamleitung Reheteam Operativ.
Freigebung von Prof. Dr. V. Jansson.*