

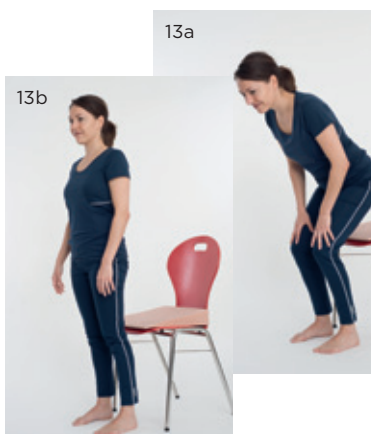
## 12 Gewichtsverschiebung in Schrittstellung

Stehen Sie in Schrittstellung, sodass das operierte Bein vorne steht. Verschieben Sie das Körpergewicht nach vorne auf das operierte Bein. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz oder ein Abkippen des Beckens.



## 13 Sitz-Stand-Übergang

Neigen Sie den Oberkörper ohne Schwung nach vorne, sodass mehr Gewicht auf die Füße kommt. Heben Sie nun das Gesäss, strecken Sie die Knie und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Beinen gleich viel Gewicht haben.



## 14 Gewichtsverschiebung seitlich

Stehen Sie gerade, das Gewicht ist auf beiden Beinen gleichmässig verteilt. Verschieben Sie nun den ganzen Körper über das operierte Bein, ohne dass das Becken dabei abkippt.



## HIRSLANDEN TRAINING – UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur/e eidg. FA, dipl. Ernährungsberaterinnen
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung der Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Akupunktur-Massage nach Penzel (APM usw.)
- Umfassendes Kursangebot
- Beratungen im Bereich Ernährung, Ergonomie, Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit Sauna, Infrathermkabine, Erlebnisduschen, Ruhezone usw.
- Vorträge

## UNSER ANGEBOT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

- Rehabilitationsprogramme: Ambulante Herzrehabilitation, Ambulante Lungenrehabilitation, Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

## HIRSLANDEN TRAINING: DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Das Hirslanden Training ist ein öffentliches Institut mit medizinischem Hintergrund. Dank der engen Zusammenarbeit zwischen Sportarzt, Physiotherapeuten sowie Turn- und Sportlehrern ist es uns möglich, jeden Kunden individuell gemäss seinen Bedürfnissen zu betreuen und damit auch medizinische Probleme im Trainingsplan zu berücksichtigen. Unser gemeinsames Ziel: Bei Ihnen Freude und Lust an körperlicher Betätigung zu wecken und diese in den Alltag zu übertragen.

### «Aller guten Dinge sind drei»

Getreu diesem alten Sprichwort setzt das Betriebskonzept des Hirslanden Trainings auf drei Elemente: Sport, Medizin und Wellness.



**KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 6.30 bis 21.30 Uhr  
Samstag und Sonntag: 9.00 bis 16.00 Uhr

### HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS  
BAHNHOFSTRASSE 41  
CH-5001 AARAU  
T +41 62 836 75 00  
F +41 62 836 75 02  
TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH  
WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

853 747 200 01/15 CREATYPE GMBH KROMER PRINT AG

HIRSLANDEN TRAINING

# PHYSIOTHERAPIE HEIMPROGRAMM HÜFTE



## HEIMPROGRAMM HÜFTE

Dieses Heimprogramm wird Ihnen dabei helfen, die Beweglichkeit der Hüfte zu verbessern und den Bewegungsablauf des Gehens einzuüben. Der Therapeut wird mit Ihnen besprechen, welche Übungen für Sie geeignet sind. Die Übungen im Liegen sollten auf dem flachen Bett durchgeführt werden.

Um ein gutes Resultat zu erreichen, empfehlen wir, jede Stunde eine Auswahl der Übungen zu wiederholen. Wichtig ist es auch, einen guten Rhythmus zwischen Üben und Entspannen zu finden.

Ihre Hüftoperation liegt nun schon ein paar Tage zurück. Ihr Arzt und Ihr/e Therapeut/In hat Sie darüber informiert, wie lange Sie an den Stöcken gehen müssen und wie viel Sie belasten dürfen. Regelmässiges Gehen unterstützt den Heilungsprozess positiv und stärkt Ihre geschwächte Muskulatur.

### Empfehlungen

Benützen Sie zum Sitzen während der ersten sechs Wochen ein Keilkissen. Gebrauchen Sie zum Schuheanziehen einen langen Schuhlöffel.

### Dosierung

- 3-5x/Tag
  - 10-15 Wiederholungen
  - 1-3 Serien
- Schmerzgrenze beachten.

### 1 Isometrisches Spannen

Ausgangsstellung Rückenlage: Ziehen Sie die Füße hoch, drücken Sie die Knie in die Unterlage und spannen Sie das Gesäss an. Position 3 Atemzüge lang halten.



### 2 Innendrehung

Ausgangsstellung Rückenlage: Drehen Sie beide Beine nach innen und zur Mitte zurück.



### 3 Beugung

Ausgangsstellung Rückenlage: Ziehen Sie die Ferse des operierten Beines Richtung Gesäss. Achten Sie darauf, dass das operierte Bein weder nach innen noch nach aussen kippt. Bewegen Sie nur so weit, wie es Ihnen leicht fällt.



### 4 Hüftstreckung aus Rückenlage

Ausgangsstellung Rückenlage: Ziehen Sie das gesunde Bein mit beiden Händen zur Brust. Drücken Sie das operierte Bein auf die Unterlage. So üben Sie die Streckung des operierten Beines.



### 5 Belastungsarme Beugung/Streckung

Ausgangsstellung Rückenlage: Ziehen Sie die Ferse des operierten Beines Richtung Gesäss. Achten Sie darauf, dass das operierte Bein weder nach innen noch nach aussen kippt. Bewegen Sie nur so weit, wie es Ihnen leicht fällt.



### 6 Belastungsarme Seitenbewegung

Ausgangsstellung Rückenlage: Stossen Sie das Bein vom Becken her nach unten, so dass es länger wird. Beide Seiten rhythmisch abwechseln, ohne sich zu verkrampfen.



### 7 Brücke

Ausgangsstellung Rückenlage mit angewinkelten Beinen: Heben Sie das Gesäss hoch, indem Sie den Rücken Wirbel für Wirbel hochrollen. Kommen Sie langsam wieder runter, das Gesäss erst am Schluss entspannen.



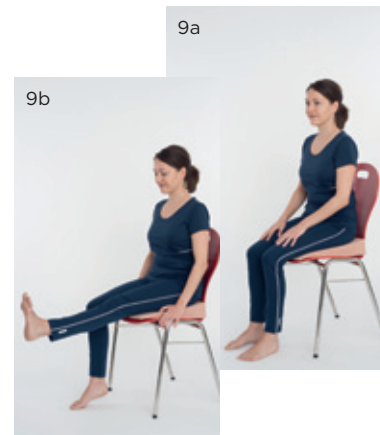
### 8 Seitenlage

Ziehen Sie beide Beine an und legen Sie ein Kissen zwischen die Knie. Nun drehen Sie langsam auf die nicht operierte Seite. Das operierte Bein muss vollständig auf dem Kissen aufliegen.



### 9 Oberschenkelmuskulatur im Sitzen

Spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur und strecken Sie dabei das Knie. Der Oberschenkel soll dabei nicht abgehoben werden. Halten Sie die Spannung 2 Sekunden und entspannen Sie sich danach langsam wieder.



### 10 Oberschenkeldehnung im Sitzen

Ziehen Sie den Fuss soweit nach hinten, bis Sie ein leichtes Ziehen im Oberschenkel spüren. Bleiben Sie 20 Sekunden in dieser Stellung. Bleiben Sie dabei gerade sitzen, sodass Sie auf beiden Gesässhälften gleich viel Gewicht haben.



### 11 Hüftstreckung im Stand

Stehen Sie gerade: Stellen Sie das operierte Bein nach hinten. Nun strecken Sie das Knie, wobei Sie die Fussspitze am Boden lassen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

