

ÜBUNGEN ZUR MOBILISATION VON KNIE UND HÜFTE





MOBILISATION AUS RÜCKENLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage, Beine gestreckt.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Knie langsam beugen und die Ferse auf der Unterlage in Richtung Gesäss bewegen und zurück in die Ausgangsposition
- 15 Mal wiederholen

VORSICHT

- Keine ruckartigen Bewegungen
- Beinachse stabil halten (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie)

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.

MOBILISATION AUS BAUCHLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, Knie gestreckt, Füße über Bettrand oder aufgestellt.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Knie langsam beugen und die Ferse in Richtung Gesäss bewegen und zurück in die Ausgangsposition
- 15 Mal wiederholen

VORSICHT

- Becken bleibt auf der Unterlage
- Keine ruckartigen Bewegungen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.



MOBILISATION AUS DEM SITZ

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, Knie gestreckt, Fuss soll auf der Unterlage gleiten können.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Knie langsam beugen und die Ferse in Richtung Gesäss bewegen und zurück in die Ausgangsposition
- 15 Mal wiederholen

VORSICHT

- Gesäss nicht vom Stuhl anheben
- Beinachse stabil halten (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie)

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.

QUADRIZEPSPANNUNG IM SITZEN

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz auf einem Stuhl, Knie gestreckt, Fuss nach oben ziehen.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Kniescheibe hochziehen, Knie strecken, Bein abheben, ohne dass die Kniestreckung verloren geht
- Diese Position 10 Sekunden halten
- 15 Mal wiederholen

VORSICHT

- Gesäss nicht vom Stuhl anheben
- Kein Rundrücken

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.



AKTIVIERUNG DER GESÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage, beide Beine angestellt.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Becken anheben und in dieser Position mindestens 10 Sekunden bleiben, danach zurück in die Ausgangsstellung
- 5 Mal wiederholen

VORSICHT

- Kein Hohlkreuz
- Diese Übung kann auch als Transfervariante benützt werden

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.



GELENKMOBILISATION MIT HÜFTSTRECKUNG IM STEHEN

AUSGANGSSTELLUNG

Stand, Schrittstellung, hinteres Bein nur wenig belastet.

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Hinteres Knie strecken und beugen, dabei bleibt die Hüftposition stabil
- 10 Mal wiederholen

VORSICHT

Becken und Rücken gerade halten.

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.





GELENKMobilISATION MIT HÜFTBEUGUNG IM STEHEN

AUSGANGSSTELLUNG

Stand

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Fuss auf eine Erhöhung stellen und 20 Sekunden in dieser Position bleiben, danach wieder in die Ausgangsstellung zurück.

VORSICHT

- Beinachse stabil halten (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie)
- Becken nicht absinken lassen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal täglich wiederholen.



Mobilisationstechniken für die Kniescheibe

AUSGANGSSTELLUNG

Rückenlage, beide Hände umfassen die Kniescheibe.

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Kniescheibe nach oben und unten, links und rechts mehrmals vorsichtig bewegen.

VORSICHT

- Knie locker halten
- Keine Schmerzen bei der Mobilisation

WIEDERHOLUNG

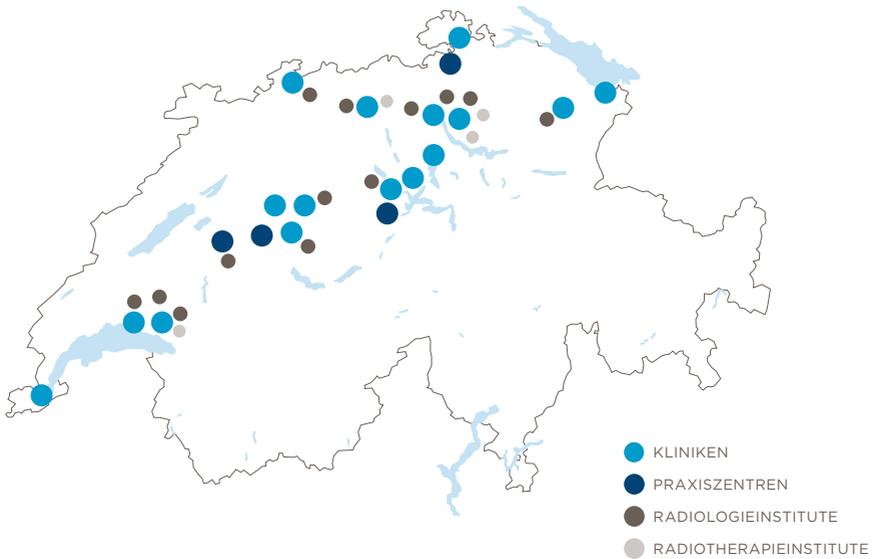
Diese Übung 10 Mal wiederholen.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 13 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 25 75

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

