

# 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 BAUCLAGE

### 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.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

- 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.

### ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

- 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

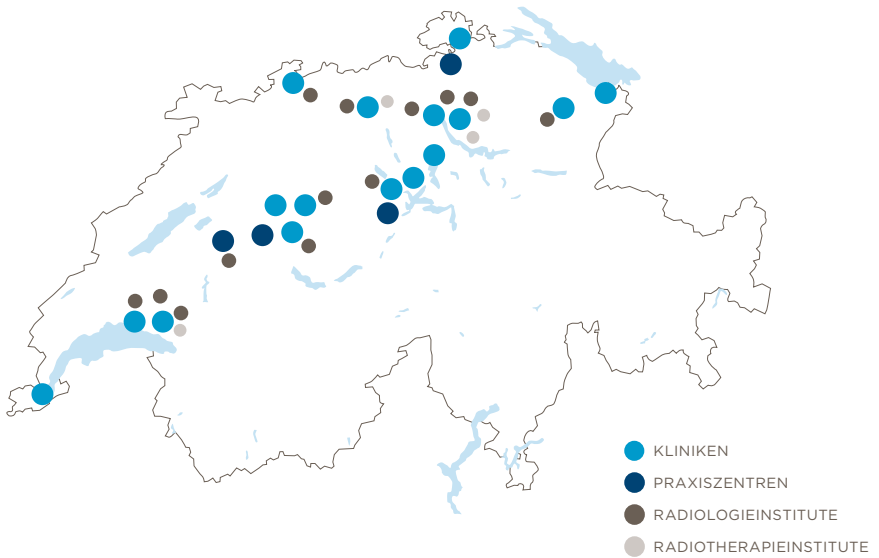
Diese Übung 10 Mal wiederholen.



## 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](http://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](mailto:KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

