

# ÜBUNGSPROGRAMM NACH EINER HÜFTOPERATION



## ○ KNIE BEWEGEN IN RÜCKENLAGE

**Ausgangsstellung:** Rückenlage im Bett.



**Übung:** Beugen und strecken Sie das operierte Bein im schmerzfreien Bereich, die Ferse bleibt auf der Unterlage. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich



## ○ BECKEN KIPPEN IN RÜCKENLAGE

**Ausgangsstellung:** Rückenlage im Bett, mit angewinkelten Beinen.

**Übung:** Kippen Sie das Becken in langsamer Ausführung vor und zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ BECKENVERSCHIEBUNG MIT GESTRECKTEN BEINEN

**Ausgangsstellung:** Rückenlage im Bett, mit gestreckten Beinen.

**Übung:** Ziehen Sie die Fußspitzen in Richtung Kopf an. Schieben Sie nun langsam abwechselungsweise links und rechts Ihre Fersen in Richtung Bettende, ohne das Knie zu beugen. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ MOBILISATION STRECKEN IM STEHEN

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie vor einen Tisch und stellen Sie das operierte Bein nach hinten. Das Gewicht lassen Sie auf dem gesunden Bein.



**Übung:** Beugen Sie das Knie des operierten Beines nach vorne und strecken Sie es anschliessend wieder. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ MOBILISATION BEUGUNG

**Ausgangsstellung:** Diese Übung machen Sie am besten an einer Treppe.



**Übung:** Stellen Sie das operierte Bein auf die Stufe und wieder zurück. Hüfte, Knie und Fuss bleiben bei dieser Übung in einer Linie. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



# ALLGEMEIN GILT:



Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus.

Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapie-team stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

## BELASTUNGSLIMIT DES OPERIERTEN BEINES

Teilbelastung betroffenes Bein: \_\_\_\_\_

Dauer: \_\_\_\_\_ Wochen

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



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

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



**NOTFALLAUFNAHME 24 H - 365 Tage**  
**T +41 71 282 74 74**

**PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN**  
BRAUERSTRASSE 97, HAUS M1  
9016 ST. GALLEN  
T +41 71 282 75 08  
[PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

**KLINIK STEPHANSHORN**  
BRAUERSTRASSE 95  
9016 ST. GALLEN  
T +41 71 282 7 111  
[KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

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

