PLASMACONCEPT

KLEINE GELENKSCHULE

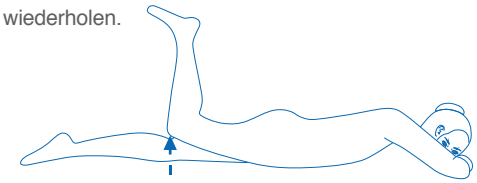
Bewegung für Ihre Hüftgelenke

Gute Ernährung und Bewegung sind die besten Wege, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Das gilt auch und gerade für erkrankte Gelenke. Denn mit Bewegung regen Sie den Stoffwechsel in den Gelenken an und unterstützen so die Therapie. Üben Sie niemals gegen den Schmerz, sondern immer nur so weit bis Sie eine leichte bis mittlere Muskelanspannung fühlen.

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Mobilisierung der Hüft-Gelenke

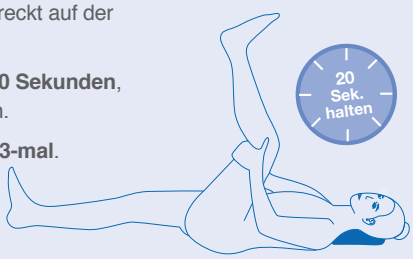
1. Kräftigungsübung der Hüftstrecker

- Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme liegen angewinkelt vor Ihnen und Ihre Stirn liegt auf den Unterarmen. Jetzt winkeln Sie das rechte Bein in einem 90-Grad-Winkel an, dann heben Sie das Knie ca. 10 cm in die Höhe. Um ein Hohlkreuz zu verhindern, sind hier die Bauchmuskeln gefragt, die Sie leicht anspannen.
- Halten Sie das angewinkelte Bein ca. **5-10 Sekunden** in der Position. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.
- Übung **5-mal** pro Bein wiederholen.



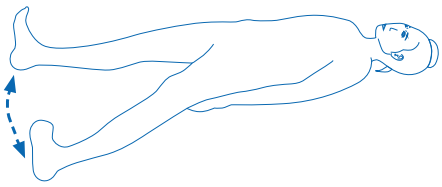
2. Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Rücken. Umfassen Sie mit beiden Händen eine Kniekehle. Strecken Sie nun das Bein mit wenig Kraft nach oben. Das Bein muss nicht ganz gestreckt werden. Wichtig ist, dass Sie die Dehnung an der Muskulatur der Oberschenkelrückseite spüren. Das andere Bein bleibt gestreckt auf der Unterlage liegen.
- Halten Sie die Position für **20 Sekunden**, dann wechseln Sie das Bein.
- Wiederholen Sie die Übung **3-mal**.



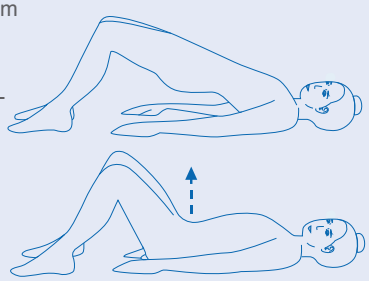
3. Dehnung und Mobilisierung der Hüftgelenke

- Legen Sie sich auf den Rücken. Strecken Sie die Beine aus, drücken Sie die Knie durch und ziehen Sie die Fußspitzen in Richtung Körper. Nun spreizen Sie ein Bein so weit wie möglich ab, halten einen Moment inne und schließen es wieder. Jede Seite **10-mal** wiederholen.



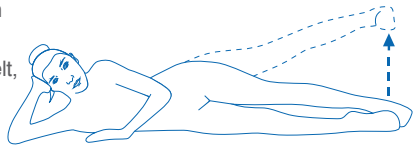
4. Kräftigung der Beinrückseite und der Gesäßmuskulatur

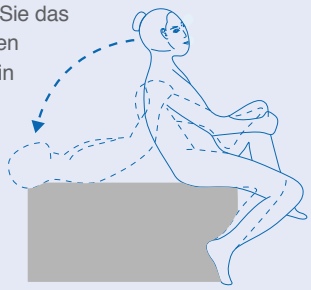
- Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie Beine angewinkelt auf, die Arme und Handflächen liegen flach auf dem Boden. Nun heben Sie Ihr Becken nach oben bis Sie fast eine Linie mit den Oberschenkeln bilden. Schulter und Arme bleiben auf dem Boden.
- Halten Sie das Becken **2-3 Sekunden** in dieser Position und wiederholen Sie die Übung **10-mal**.



5. Kräftigung der Hüftmuskulatur

- Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden. Das unten liegende Bein ist in Hüfte und Knie leicht angewinkelt, das andere Bein ist im Kniegelenk gestreckt. Führen Sie das gestreckte Bein nun seitlich nach oben und halten Sie es **5-10 Sekunden** in dieser Position. Ruhen Sie das Bein danach **10 Sekunden** in der Ausgangsstellung aus.
- Wiederholen Sie diese Übung **5-mal** je Bein.



6. Dehnübung für die Hüfte

- Für diese Übung brauchen Sie ein Bett. Setzen Sie sich und legen Sie beide Hände um das linke Knie. Ziehen Sie das linke Bein an den Körper und gehen Sie in Rückenlage. Das rechte Bein lassen Sie nach unten hängen. Halten Sie die Dehnung **20 Sekunden**.
- Richten Sie sich vorsichtig wieder auf und wiederholen die Übung nun mit dem rechten Bein – abwechselnd je **2- bis 3-mal**.