

KWA Physio-Tipp März 2012 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur
- Stabilisierung der Hüfte mit dem Effekt der Verbesserung des Gleichgewichts beim Gehen



Ausgangsposition:

Seitenlage mit aufeinander gelegten Beinen. Bei Patienten mit einer Hüftendoprothese erfolgt die Lagerung mit zwei Kissen zwischen den Beinen.

Durchführung der Übung:

10 x Anheben des rechten Beines, dazwischen 1 Minute Pause, 3 x wiederholen.
Anschließend 10 x Anheben des linken Beines, dazwischen 1 Minute Pause, 3 x wiederholen.
Die Übung sollte relativ zügig durchgeführt werden: 1 Sekunde – Bein anheben; 1 Sekunde – Bein wieder senken.

Anmerkungen:

- Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.
- Nach der ersten bzw. zweiten Trainingseinheit kann ein Muskelkater im Gesäßbereich auftreten.