Heimprogramm nach Hüftoperation

PATIENTENINFORMATION

Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

Eine gezielte Auswahl an Übungen ist wichtig, um den Heilungsprozess zu unterstützen und Komplikationen zu vermeiden.

Hôpital du Valais
Spital Wallis

WAS IST ZU BEACHTEN?

- ✓ Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen und führen Sie die Übungen nur bis zur Schmerzgrenze durch
- ✓ Achten Sie darauf, dass der Oberkörper flach ist
- ✓ Führen Sie die Übungen langsam und gleichmässig durch. Achten Sie besonders darauf, ruhig weiter zu atmen
- ✓ Führen Sie alle Übungen in korrekter Beinachse durch – Sprunggelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk bilden eine Linie

NOTIZEN

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Übung 1

Rückenlage

- Beide Beine liegen gestreckt auf der Unterlage
- Bewegen Sie nun die Füsse nach oben und nach unten
- Mehrmals täglich im Sekundentakt

Wiederholung x

Übung 2

Rückenlage

- Drücken Sie nun beide Fersen und beide Kniekehlen in die Unterlage
- Spannen Sie dabei Ihr Gesäss an und halten Sie die Spannung für zirka 10 Sekunden

Wiederholung x

Übung 3

Rückenlage

- Beugen Sie das operierte Bein an, die Ferse bleibt dabei auf dem Bett.
- Achten Sie darauf, dass der Hüftwinkel nicht mehr als 90 Grad beträgt
- Die Kniescheibe schaut zur Decke und das Kniegelenk fällt weder nach aussen noch nach innen
- Strecken Sie das Bein wieder langsam aus

Wiederholung x

Übung 4

Stand

- Bewegen Sie das operierte Bein nach hinten, als würden Sie einen Schritt zurück machen
- Achten Sie darauf, dass das Becken vorne bleibt und halten Sie den Oberkörper gerade

Wiederholung x

Übung 5

Stand

- Bewegen Sie das operierte Bein zur Seite
- Achten Sie darauf, das Bein nicht nach aussen zu drehen
- Die Zehen schauen gerade nach vorn, Becken und Oberkörper bleiben gerade

Wiederholung x

NOTIZEN

Spital Wallis
Spital Brig
Überlandstrasse 14
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie
+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch

© Alle Rechte vorbehalten.
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden

Ref. 07/2024 (11) ©Spital Wallis