Coxarthrose: sanft bewegen

Aktive Hüftbewegung und dosierte Kräftigung können die Alltagsfunktion unterstützen.



Für wen geeignet?

Bekannte stabile Coxarthrose; kein Ersatz für ein postoperatives Hüft-TEP-Protokoll.

Übungen und Dosierung

01 **Knieheben im Sitzen**

Aufrecht sitzen, Knie abwechselnd wenige Zentimeter heben.

Vorschlag: 6-10 je Seite

02 **Kleine Brücke**

Rückenlage mit aufgestellten Füßen; Becken sanft anheben und senken.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen

03 **Seitliches Beinheben**

Im Stand festhalten, Bein langsam seitlich führen, Oberkörper aufrecht.

Vorschlag: 6-10 je Seite

04 **Gehen**

Ebene Strecke langsam ausdehnen, wenn keine ausgeprägte Beschwerdezunahme folgt.

Vorschlag: Zunächst 5-10 Minuten

Wichtige Sicherheitshinweise

Nach frischem Sturz mit Belastungsunfähigkeit untersuchen lassen; keine forcierte Endgrad-Dehnung.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.orthoinfo.org/recovery/hip-conditioning-program/