GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Hüftarthrose – Übungen für zu Hause

Vier schonende Übungen für Beweglichkeit und Kraft

1 Knieheben im Sitzen



Im Sitzen ein Knie langsam nach oben ziehen.

2 Brücke



Rückenlage, Becken langsam anheben.

3 Seitliches Beinheben



In Seitenlage das obere Bein langsam anheben.

4 Hüftbeuger-Dehnung



Im Ausfallschritt die Hüfte sanft nach vorne schieben.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Aufrechte Haltung behalten

Abbrechen bei
starken Schmerzen

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.