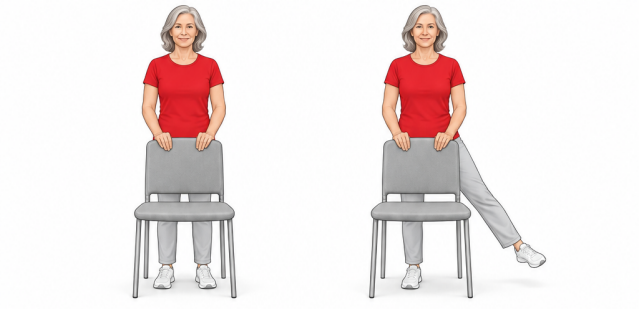
CRESPINE® GEL

Für Ihre Hüfte.

Wählen Sie die passenden Übungen und den Umfang gemeinsam mit Ihrer Praxis oder Physiotherapie. Die Wiederholungen sind Orientierungswerte. Beginnen Sie langsam, ohne Schwung und in einem angenehmen Bewegungsbereich.

Das brauchen Sie: Stabiler Stuhl ohne Rollen.

01



Ausgangsposition Bewegung

Das Bein seitlich führen

1. Aufrecht hinter dem Stuhl stehen, beide Hände an der Lehne.
2. Ein Bein langsam seitlich anheben. Becken und Oberkörper bleiben gerade.
3. Zurückführen und die Seite wechseln.

Nicht zur Seite lehnen.

5 Wiederholungen je Seite

02



Ausgangsposition Bewegung

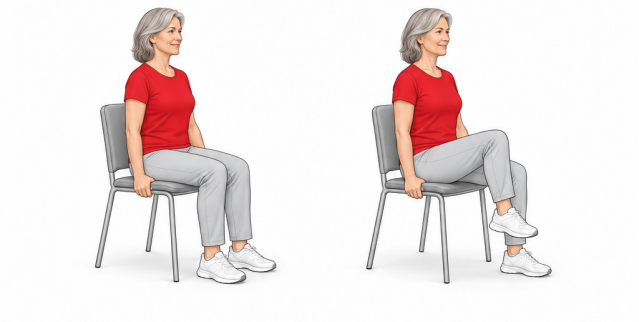
Das Bein nach hinten führen

1. Aufrecht stehen und die Stuhllehne mit beiden Händen halten.
2. Ein gestrecktes Bein etwas nach hinten führen, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.
3. Bis zu 5 Sekunden halten. Absetzen und die Seite wechseln.

Eine kleine Bewegung genügt.

5 Wiederholungen je Seite

03



Ausgangsposition Bewegung

Im Sitzen die Knie anheben

1. Aufrecht sitzen, ohne sich anzulehnen. Die Sitzfläche seitlich festhalten.
2. Ein Knie gebeugt anheben, so weit es angenehm ist.
3. Den Fuß langsam abstellen und mit der anderen Seite fortfahren.

Der Oberkörper bleibt ruhig.

5 Wiederholungen je Seite

Mein Übungsumfang (gemeinsam mit der Praxis festlegen)

Übungen: _____ Wiederholungen: _____ Häufigkeit: _____

Bei stechenden, neuen oder deutlich zunehmenden Schmerzen beenden Sie die Übung und halten Rücksprache. Nach einer Operation oder bei einem akut geschwollenen, überwärmten Gelenk zuerst die behandelnde Praxis fragen. Die Abbildungen ersetzen keine persönliche Anleitung.

Bewegungsgrundlagen: NHS: Strength exercises · NHS: Sitting exercises