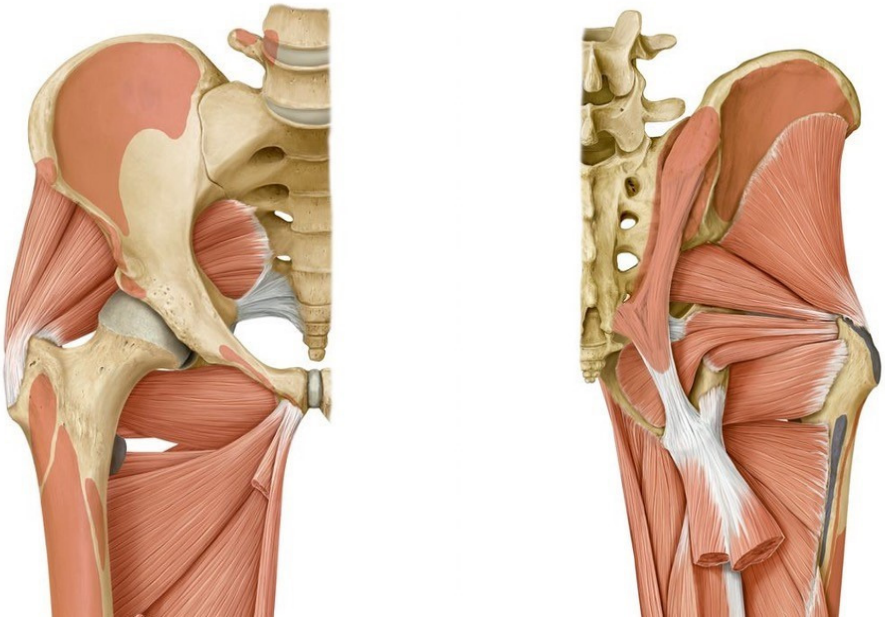
Mobilisation und Kräftigung der Hüfte

OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG

Als unser Hüftgelenk bezeichnen wir die knöcherne Verbindung unserer unteren Extremität mit dem Rumpf, unser Oberschenkelknochen steht hier im Kontakt zu unserem Becken. Bei dem Hüftgelenk handelt es sich um ein Kugelgelenk, welches durch sehr kräftige Bänder gesichert und von den größten Muskeln unseres Körpers bewegt, geführt und stabilisiert wird. Durch diesen Aufbau ist die Hüfte sehr stabil, dies muss sie auch sein, da der gesamte Rumpf auf der Hüfte lastet und diesen bei Bewegungen tragen muss.



Ein klassisches Kugelgelenk mit vielfältigsten Muskelzügen

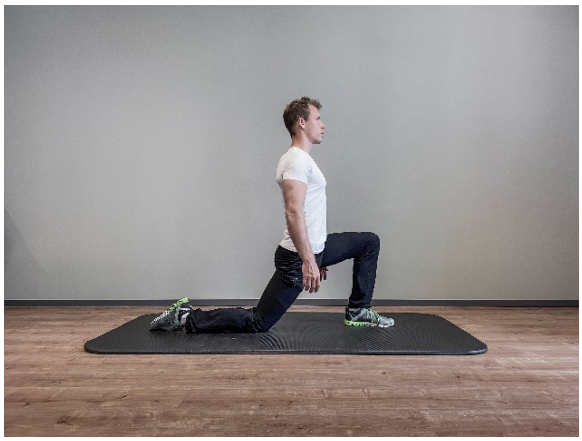
Typisch orthopädische Probleme mit der Hüfte sind angeborene Besonderheiten der Hüftanatomie (Dysplasien, Impingement), belastungsinduzierte Überlastungen sowie akute Verletzungen (Muskel-Sehnen-Verletzungen, Labrumrisse, Frakturen) oder altersbedingte, degenerative Veränderungen (Arthrose). Bei vielen dieser Problematiken ist eine Mobilisation sowie Kräftigung der Hüfte von großer Bedeutung. Hierzu soll dieses Übungsblatt Anregungen liefern, eine Individualisierung für das bei Ihnen zutreffende Problem ist hierbei zentral.

Viel Spaß beim Training!

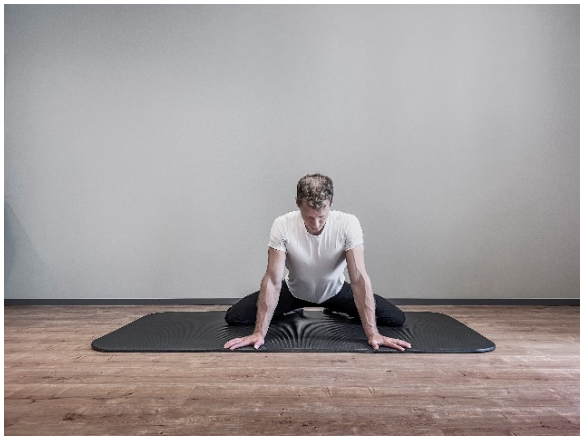
Mobilisation

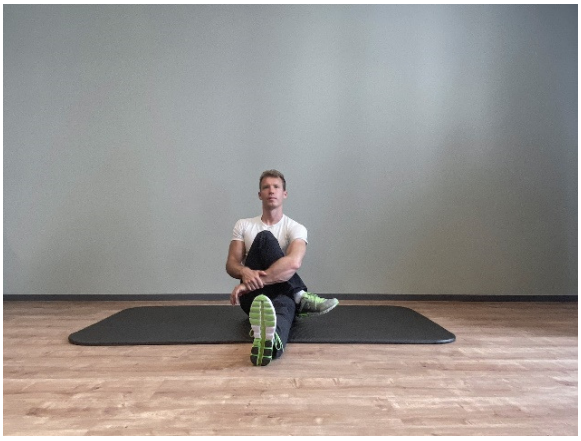
OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG

Unter Mobilisation ist nicht nur das klassische Dehnen zu verstehen, auch das einfache Durchbewegen (Hüftkreisen, Beinschwünge) oder das Bewegen in „Dehnpositionen" macht beweglicher. Im Nachhinein sind ein paar Dehnpositionen dargestellt, in welchen auch Bewegungen (beispielsweise kleine Rotationen) durchgeführt werden können:



Dehnungen der Oberschenkelvorderseite sowie -rückseite





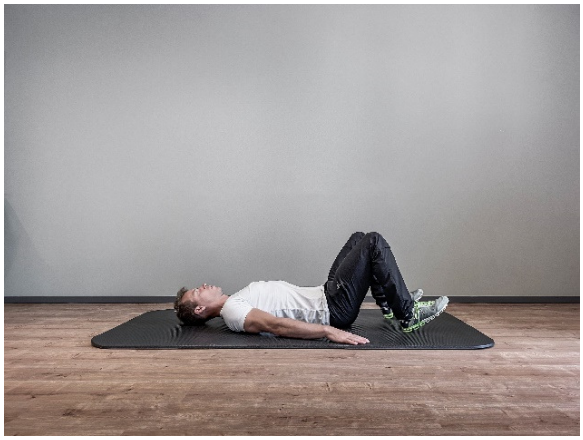
Dehnungen der Gesäßmuskulatur sowie der Oberschenkelinnenseite

Selbstmassage der Gesäßmuskulatur mithilfe einer „Faszienrolle"

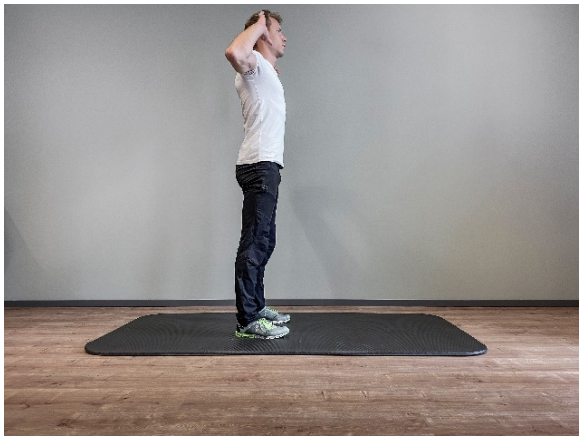
Kräftigung

OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG

Das Kräftigungstraining sollte möglichst alle Bewegungsrichtungen abdecken, wobei die Schwerpunkte natürlich individuell in Abhängigkeit der bestehenden Symptomatik zu legen sind. Führen Sie 3-5 Sätze der entsprechenden Übung durch und versuchen Sie die genutzte Muskulatur gut zu spüren:



Kräftigung der Gesäßmuskulatur beidbeinig oder einbeinig im Liegen



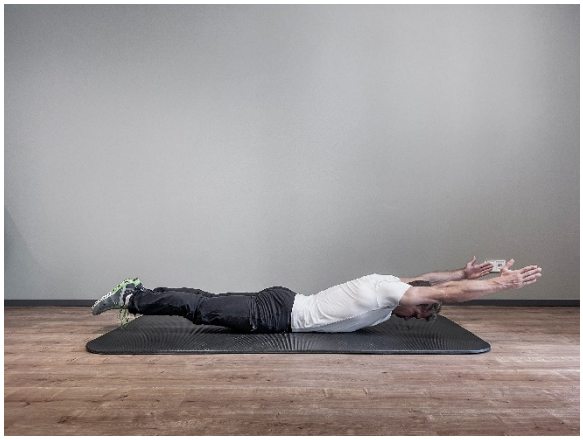
Kräftigung der Oberschenkelrückseite im Stehen („Hip Hinge“)

Kräftigung II

OTC | ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG

Abspreizübungen zur Kräftigung der Hüftaußenseite

Statisch gehaltene Anspreizübungen zur Kräftigung der Oberschenkelinnenseite



Stabilisationsübung im Vierfüßlerstand (links) und der „Kraulschwimmer“ (rechts)