

---

# 8 In Bewegung bleiben

## Übungen für die Hüfte ► Muskulatur und Stabilität verbessern

Wenn Sie die Implantation Ihres neuen Hüftgelenks gut überstanden und in der Anschlussheilbehandlung die Beweglichkeit Ihres Hüftgelenks zurück gewonnen haben, sollten Sie alles daran setzen, diesen Status der Stabilität und Beweglichkeit auch zu erhalten. Ein künstliches Hüftgelenk ist ein **mechanisches Gerät** und es bedarf konsequenter **Pflege und Kontrolle**. Deswegen vergleiche ich es gerne mit einem Auto. Die meisten von uns kümmern sich um ihr Auto, waschen es regelmäßig, erneuern Bremsen und Reifen und fahren zumindest regelmäßig zum TÜV. Schließlich wollen wir ein funktionierendes und sicheres Auto. Und was hat das mit dem künstlichen Hüftgelenk zu tun? Nun, auch dieses will konsequent und regelmäßig gepflegt sein, wenn es lange halten und funktionieren soll. Und was für das Auto der regelmäßige Check-up, ist für das Hüftgelenk das regelmäßige tägliche Training. **Nur durch wohl dosiertes und tägliches Training der Hüftmuskulatur können Sie ein stabiles Muskelkorsett für Ihr künstliche Hüftgelenk aufbauen**, und je besser die Muskulatur um das Hüftgelenk trainiert ist, umso geringer ist die Belastung für die mechanischen Anteile des Gelenks. In der Anschlussheilbehandlung lernen alle Patienten auch solche Übungen, die mit einfachen Mitteln selbständig zu Hause durchgeführt werden können. Eine kleine Auswahl solcher Übungen finden sie auf den folgenden Seiten und zwar speziell solche, die der Kräftigung Ihrer hüftführenden Muskulatur dienen und zur Optimierung der Stabilität Ihres des Hüftgelenks beitragen.

Achten Sie bei all diesen Übungen darauf, dass Sie **die Bewegungen bewusst, kontrolliert und langsam ausführen** und kontrolliert und regelmäßig atmen. Machen Sie die Übungen wenn möglich vor einem großen Spiegel, denn dies fördert Ihre Aufmerksamkeit und die Koordination Ihrer Bewegungen. Ganz wichtig ist: **Diese Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen** (siehe hierzu auch Seite 95). Ein leichtes Ziehen in den jeweils geübten Muskelgruppen dürfen sie tolerieren, mehr aber auch nicht!

**Mindestens fünf dieser Übungen** sollten sie **zweimal täglich** durchführen. Die Abfolge und Kombination können Sie variieren. 15–20 Minuten Zeit wird es Sie insgesamt kosten. Ihre zurück gewonnene Beweglichkeit ohne Schmerzen sollte es Ihnen wert sein.



<http://www.springer.com/978-3-7985-1891-9>

Künstliche Hüftgelenke  
Wege aus dem Schmerz  
Lüring, C.  
2010, XII, 137 S., Softcover  
ISBN: 978-3-7985-1891-9