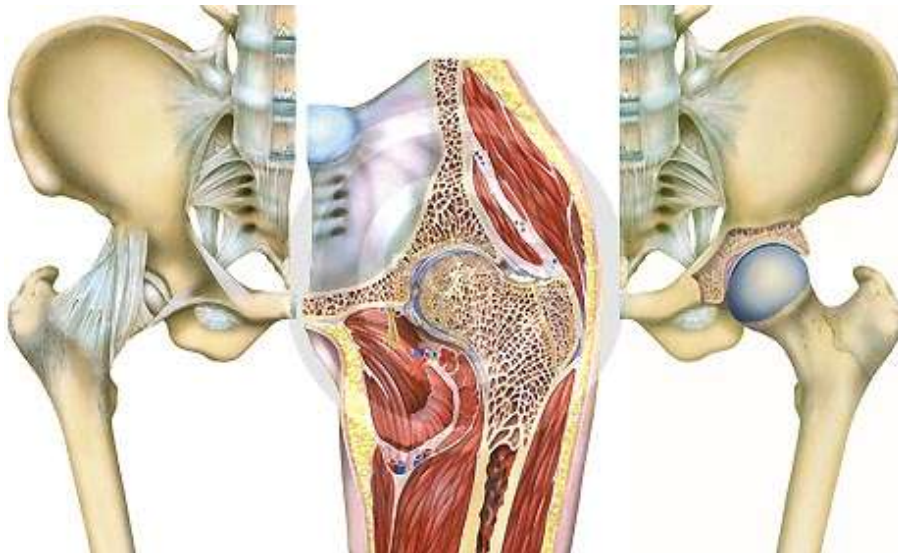


# Präventionsprogramm für das Hüftgelenk

Hier wird eine Aufstellung von **Stretching- und Kräftigungsübungen** zusammengestellt mit dem **Ziel, Verletzungen und muskuläre Dysbalancen vorzubeugen.**

Die Übungen sind einfach in der Durchführung, jedoch bei Schmerzen oder Vorerkrankungen sollten Sie sich von einem **Sportarzt oder einem erfahrenen Therapeuten** vorher untersuchen lassen. Legen Sie dabei einfach die Unterlagen zwecks genauere Beurteilung vor.

Hiermit bedanke ich für die gute Zusammenarbeit mit Frau Ildikó Fleischhacker ( Fitness Trainerin ) und Ádám Szalma ( Sportphysiotherapeut ) für exakte Darstellung der Übungen.



Quelle:

Auszug aus Lenhart/Seibert Funktionelles Bewegungstraining 6te. Auflage 2001

## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** unteren Anteil der Rückenstreckmuskulatur (LWS-Bereich)

**Durchführung:** Bauchlage auf einem flachen Tisch oder Stuhl, Fußrücken haben Bodenkontakt, Becken liegt nicht auf. Evtl. ein zusammengerolltes Handtuch unterlegen. Jetzt die Rückenmuskeln anspannen und Knie Richtung Boden absinken lassen, bis Dehnungsgefühl einsetzt.

**Fehlerquellen:** Gesamter Unterschenkel liegt auf dem Boden auf, oder Rückenmuskulatur wird angespannt und dadurch kein Dehnungseffekt.



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Gesäßmuskel, Lendendarmbeinmuskel, Beinbeuger und Adduktoren

**Durchführung:** Rückenlage, beide Beine angestellt. Jetzt mit beiden Händen ein Bein umfassen und zur Brust ziehe (bei Knieverletzungen Hände hinter die Oberschenkelrückseite), das andere Bein langsam strecken und Kontakt zum Boden suchen, bis Dehnungsgefühl spürbar wird.

**Fehlerquellen:** Kopf wird angehoben und Wirbelsäule gebeugt.



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Ausfallstellung mit Ablegen des hinteren Oberschenkels, beide Hände liegen auf dem nach vorn gestellten Oberschenkel. Jetzt langsam Oberkörper nach vorn schieben, um eine Streckung im Hüftgelenk einzuleiten.

**Fehlerquellen:** Keine Hüftstreckung, Ausweichbewegung über Lendenwirbelsäule.



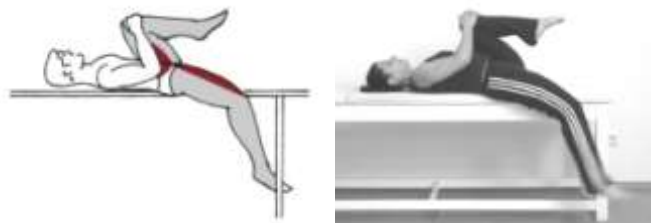
## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Rückenlage auf einer Liege bzw. Tisch. Ein Bein wird am Unterschenkel (bei Verletzungen im Knie am Oberschenkel) umfasst, das andere Bein hängt seitlich herunter.

Jetzt den Fußrücken am Bein des Tisches bzw. der Liege unterschieben und mit beiden Händen den anderen Oberschenkel zur Brust ziehen.

**Fehlerquellen:** Keine Überstreckung im Hüftgelenk, Ausweichbewegung über Hohlkreuz.

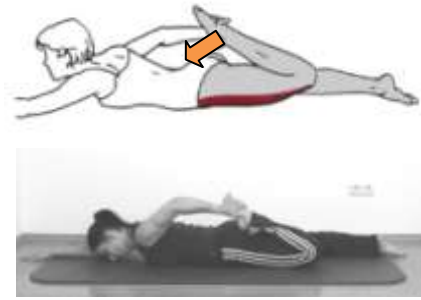


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker und Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Bauchlage, ein Arm nach vorn gestreckt, mit der anderen Hand den Fußrücken des gegenüber liegenden Beines umfassen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Fortgeschrittene können die Dehnung durch Unterlegen eines Handtuchs unter den Oberschenkel verstärken.

**Fehlerquellen:** Hüftbeugung, um Kontakt der Ferse mit dem Gesäß herzustellen.

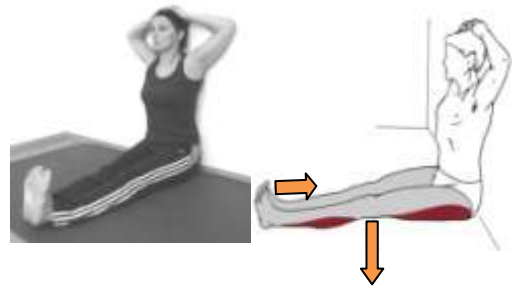


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Zunächst Beine anziehen und Kontakt des Gesäßes mit der Wand herstellen. Langsam Beine strecken, Zehen Richtung Oberkörper ziehen, Arme nach oben heben und Becken nach vorn drücken.

**Fehlerquellen:** Rundrücken bzw. Knie abgebeugt



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Rückenlage mit gebeugten Beinen, dann mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels umfassen und Bein in der Hüfte beugen. Gleichzeitig wird ein Knie gestreckt, die Ferse nach oben gedrückt und Zehen zum Körper gezogen. Zuletzt das andere Bein in voller Länge auf den Boden ablegen.

**Fehlerquellen:** zu starke Beugung im Kniegelenk; verkrampte Haltung mit vom Boden behobenen Kopf

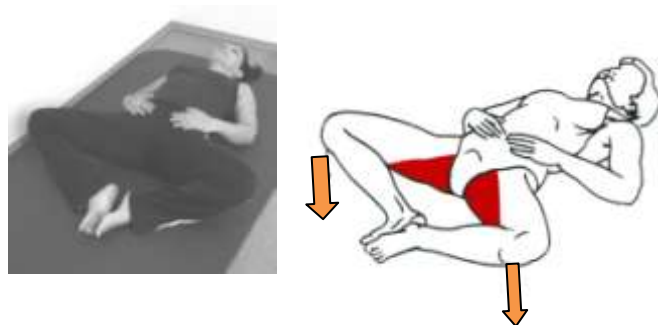


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Adduktoren

**Durchführung:** Rückenlage, Arme seitlich abgelegt, Beine in den Kniegelenken gebeugt und nach außen gespreizt, Fußsohlen berühren sich. Mit den Händen bzw. durch Aktivierung der Abduktoren kann die Dehnung verstärkt werden.

**Fehlerquellen:** Oberkörper ist seitlich abgeknickt bzw. hat einen vollen Kontakt mit dem Boden.

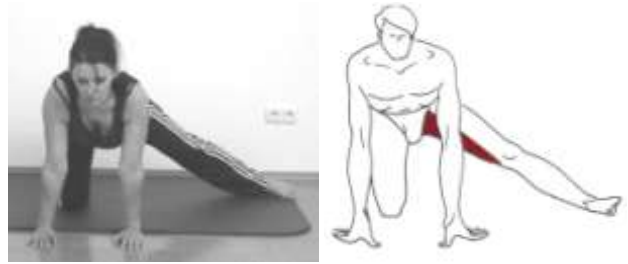


## Stretching-Übung

### **Auswirkung auf: Adduktoren**

**Durchführung:** Ein Bein im Kniestand, anderes Bein nach außen strecken und mit der Ferse am Boden ablegen (Zehen Richtung Körper ziehen). Mit den Händen am Boden den Oberkörper abstützen.

**Fehlerquellen:** Zu starker Druck auf das gestreckte Bein.



## Kräftigungs-Übung

### **Hüftgelenksstreckung mit Therapieband**

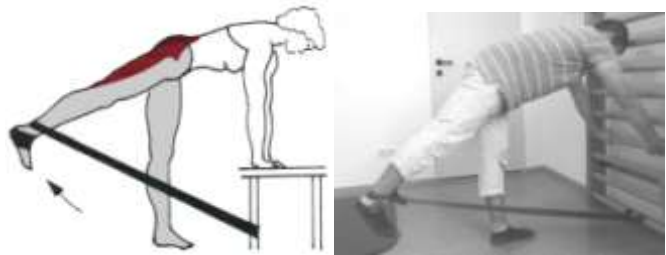
**Muskelbeteiligung:** Gesäßmuskel, Plattsehnen- und Halbsehnenmuskel, großer Schenkelanzieher.

**Durchführung:** Mit den Handflächen auf der Sitzfläche eines Stuhls bzw. einer

Bein mit dem Eisenschuh ohne Beschleunigung nach hinten heben, ohne ins Hohlkreuz zu gehen und wieder langsam absenken. Das Standbein sollte durch eine Stütze oder einen Klotz erhöht sein, um einen vollen reibungslosen Bewegungsaus Schlag zu gewährleisten.

Bei Übung 158 wird das Therapieband am Stuhl oder einer Sprossenwand befestigt, ansonsten gleiche Durchführung wie bei Übung 157.

Variation: Mit Therapieband stehend freihändig oder mit aufrechte Oberkörper und mit den Händen auf einer Stuhllehne abgestützt.



Flachbank abstützen.

## Kräftigungs-Übung

### **Abduktion liegend**

**Muskelbeteiligung:** mittlerer Gesäßmuskel, gerader Schenkelstecker, großer Gesäßmuskel

**Durchführung:** Seitenlage, unterer Arm entweder nach oben gestreckt oder vor dem Körper abgelegt, unteres Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt. Oberes Bein wird gestreckt ca. 45° abgespreizt und wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt, ohne es am Boden abzulegen. Während des gesamten Bewegungsablaufes zeigen die Zehen nach vorne.

