

# Hüft- Programm

Alle Informationen und Übungen in unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

Hüftschmerzen sind meist schwierig genau zu lokalisieren, da das Gelenk von sehr vielen unterschiedlichen Strukturen umgeben ist. Dazu gehören viele Bandstrukturen, diverse direkte und indirekt wirkende Muskeln, sowie knöcherne Vorsprünge mit Schleimbeuteln. Die vielen Muskeln lassen immer ausweichende Bewegungen zum Anpassen zu, wodurch eine Schonhaltung entsteht. Direkt mit der Hüfte in Verbindung zu bringende Schmerzen werden dadurch oft sehr spät entdeckt.

**Die Hüfte trägt und erträgt unsere Belastung Tag für Tag**



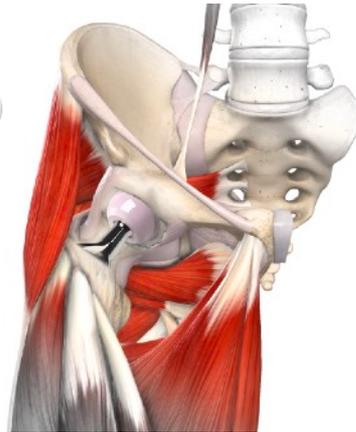
**Piriformis-Syndrom**



**Schleimbeutelreizung**



**Hüftarthrose**

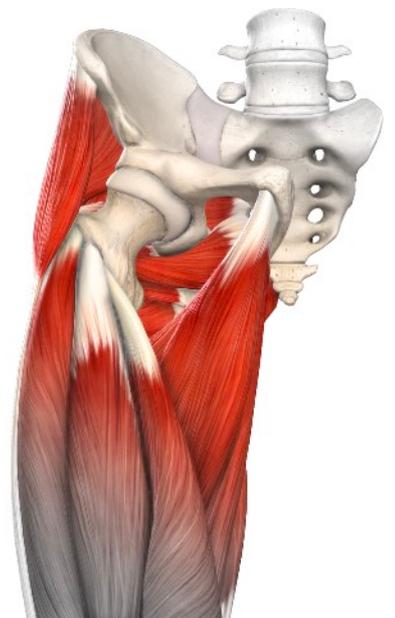


**Hüftprothese**



**Jede Menge Muskeln, Sehnen, Bänder und damit ein sehr komplexes Gelenk**

Der häufig spät entdeckten strukturellen Schädigung der Hüfte gehen muskuläre ausweichende Überlastungen voraus. Einseitige Fehlbelastungen oder zu wenig Bewegung und Übergewicht können Ursachen dafür sein. Aber auch angeborene Problematiken können dazu führen. Zu den direkt zu lokalisierten Problemen gehören das Piriformis-Syndrom (Muskelverspannung im Gesäß) und Schleimbeutelreizungen an verschiedenen Punkten der Muskeln, bzw. Knochen. Die Hüftarthrose wird leider sehr spät erkannt und ignoriert, dem folgt dann als letzte Möglichkeit die Hüftprothese. Um dem vorzubeugen ist ein regelmäßiges, gezieltes Training, Gewichtskontrolle und viel gesunde Bewegung notwendig.



Die Hüfte ist ein sehr komplexes Gelenk, mit vielen knöchernen, bandgeführten und muskelumgebenen Strukturen. Zudem bestehen in der Umgebung große Abhängigkeiten zum Becken, Rumpf und der gesamten unteren Extremität. Es ist wichtig deutlich zu diagnostizieren, wo das Problem wirklich sitzt. Um das herauszufinden, gibt es viele Möglichkeiten der Untersuchung. Wir nutzen durch die vorherige Abklärung des Arztes, manuelle Techniken und Test, um nochmals schärfer einzugrenzen.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

1

# Wichtig für die knöchernen Strukturen der Hüfte und Becken sind die Muskeln rundherum

A



Große Gesäßmuskeln - Die Glutealmuskulatur, sie sind die stärksten Strecker des Hüftgelenkes und strecken auch den Oberkörper aus der Beugstellung z.B.

Tiefe Hüftmuskulatur - Der Piriformismuskel, ein birnenförmiger Muskel dreht den Oberschenkel nach außen und streckt ihn bzw. führt ihn nach hinten. Er macht bei zu hoher Spannung auch Probleme am Nervus ischiadikus („Ischias-Schmerzen“) und kann dort Schmerzen verursachen.



Kleiner Muskel

Großer Muskel

B

Die Muskeln stabilisieren und Bewegen gleichermaßen.

2

Die Hüftbeuger in der Tiefe liegt oft das Problem



Hüftbeugemuskulatur. Der Psoas ist der stärkste Hüftbeuger. Er dreht den Oberschenkel nach außen und bei einseitiger Anspannung neigt er die Wirbelsäule auch zur Seite. Bei der beidseitigen Anspannung ist er im Stand zudem an der Beugung des Oberkörpers nach vorn maßgeblich beteiligt.

Wichtig für die knöchernen Strukturen der Hüfte und Becken sind die Muskeln rundherum, zum stabilisieren und zum Bewegen gleichermaßen. Ein muskulär gutes Gerüst ist ein sicherer Schutz vor verfrühten Schädigungen der Knochen und Gelenke.



Gleichgewicht

unflexibel

oder zu wenig

Kraft

Zu kräftige Muskeln, können Schmerzen verursachen. Zuwenig Muskelkraft schützt das Gelenk nicht. Maßvoll ist hier die Lösung.

X

2-3 mal tägl.

Rückenlage / Arme und Schulterblätter fest auf die Unterlage gedrückt / Handteller zeigen nach oben / beide Knie anwinkeln ca. 70-90° / Fußspitzen sind angezogen oder flach aufgestellt / Bauch anspannen / Rücken und Gesäßmuskeln anspannen und das Becken und Gesäß kontrolliert anheben / langsame auf und ab Bewegungen ohne das Gesäß komplett abzulegen



X

2-3 mal tägl.

Wie Übung a) Füße sind flach aufgestellt / Bauch anspannen / Rücken und Gesäßmuskeln anspannen und das Becken und Gesäß kontrolliert anheben / dort verharren / kleine und langsame Schritte mit den Füßen auf der Stelle machen ohne die Kontrolle von Becken, Rücken und den Hüften zu verlieren



anfangs 2-3 mal wtl.

Beachte!! - Bauch-, Rücken- und Gesäßspannung immer halten - das Becken steht fest in der Luft und bewegt sich nicht

A

B

3

Stabilisation, Kräftigung der Rücken-, Becken- und Beinmuskulatur

4

### Stabilisation Rumpf, Becken und Hüfte

Rückenlage / Arme und Schulterblätter fest auf den Boden gedrückt / Handteller zeigen nach oben / beide Beine Richtung Bauch anwinkeln ca. 70-90° / Knie ca. 90° anwinkeln / Fußspitzen sind angezogen / Bauch anspannen und damit die Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken / die unteren Bauchmuskeln stabilisieren und die Lendenwirbelsäule drückt in die Unterlage / Spannung und Entspannung wechselnd mindestens 10 sek. halten



Wie Übung a) einen Oberschenkel zum Bauch ziehen / Becken stabilisieren / Rücken und Bauchmuskeln anspannen / die unteren Bauchmuskeln stabilisieren und die Lendenwirbelsäule drückt in die Unterlage / im Wechsel rechtes und linkes Bein langsam nach vorn strecken ohne die Spannung im Rücken zu verlieren / kurze und langsame Bewegungen



**Beachte!! - Spannung während der Übungen im gesamten Rücken, Bauch und in den Beinen halten**

A

X  
2-3  
mal tägl.

B

X  
2-3  
mal tägl.

anfangs  
2-3  
mal wtl.

X

2-3  
mal tägl.

anfangs  
2-3  
mal wtl.

Stabile Seitenlage / oberes Bein Richtung Bauch anwinkeln / Knie oder Oberschenkel mit der Hand fixieren / Oberkörper, Becken und Hüfte sind stabil auf der Unterlage / Abheben des unteren gestreckten Beines vom Boden nach hinten, oben außen / es reichen kleine Bewegungsauslässe / Knie ist gestreckt / Fußspitze ist immer angezogen / Becken und Lendenwirbelsäule stets stabil halten und nicht „wippen“ / Spannung ist in der Innenseite des Oberschenkels zu spüren



**Beachte!! - Spannung während der Übungen im gesamten Rücken, Bauch halten - Bewegung des Beines nach hinten, oben und außen**

A

5

### Kräftigung der inneren Beinmuskulatur (Adduktoren)

A

X  
2-3  
mal tägl.

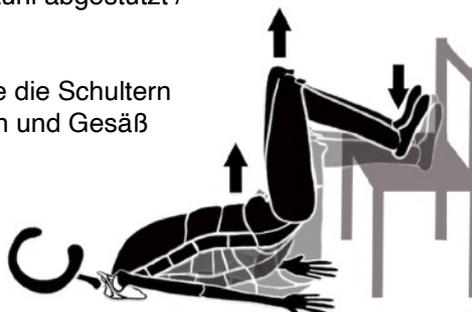
anfangs  
2-3  
mal wtl.

6

### Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur

Rückenlage / Arme und Schulterblätter fest auf den Boden gedrückt / Handteller zeigen nach oben / beide Beine Richtung Bauch anwinkeln ca. 70-90° / Knie ca. 90° anwinkeln / Fersen auf dem Stuhl abgestützt / Fußspitze ist angezogen

Gesäß langsam anheben ohne die Schultern zu bewegen / Spannung halten und Gesäß langsam absenken, aber nicht ablegen und erneut den Ablauf wiederholen



**Beachte!! - Spannung während der Übungen im gesamten Rücken, Bauch und in den Beinen halten**

7

Passive Dehnung und Mobilisation Knie & Hüfte

Vierfüßlerstand / Hände leicht nach innen gedreht und schulterbreit aufgestützt / Knie hüftbreit stützend in die Unterlage stemmen / Füße flach oder auf den Zehen gestützt / Gesäß langsam Richtung Fersen bewegen / Arme werden dabei langsam gestreckt / Hüftbeugung nur soweit wie es ohne Schmerz möglich ist bewegen / nicht über den Schmerz hinaus / die Knie sollte die Bewegung auch ohne Schmerz zulassen



Beachte!! - Hüftbeugung nur soweit wie es ohne Schmerz möglich ist bewegen - nicht über den Schmerz hinaus

A

X  
2-3  
mal tägl.

anfangs  
2-3  
mal wtl.

Rückenlage / Arme und Schulterblätter fest auf den Boden gedrückt / Handteller zeigen nach oben / Knie anwinkeln und Füße nebeneinander aufstellen / Knie langsam nach außen bewegen / langsame Bewegungen haltend oder bewegend ausführen / Dehnung ist an der Innenseite des Oberschenkels zu spüren / Knie in verschiedenen Positionen anwinkeln und Füße entsprechend nach unten aufstellen

A

Hüfte weit gebeugt / Knie entsprechend angewinkelt / Füße stehen zusammen

B

Hüfte weniger gebeugt / Knie entsprechend angewinkelt / Füße stehen zusammen und Hüfte weiter gestreckt / Knie entsprechend gestreckt / Füße stehen zusammen

C



Beachte!! - Dehnung in verschiedenen Positionen ausführen, da wir mehrere Adduktoren haben und alle gedehnt werden sollten

90sek.  
bis  
6 min.

anfangs  
2-3  
mal tägl.

8

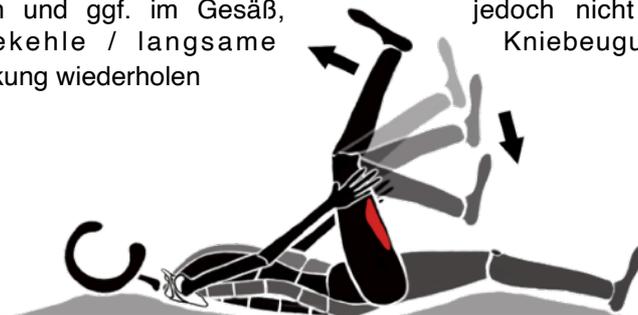
Dehnung der Adduktoren und Mobilisation der Hüfte

9

Aktive Dehnung und Mobilisation Knie & Hüfte

A

Mit beiden Händen die Kniekehle bzw. den Oberschenkel fixieren / das andere Bein bleibt gestreckt und liegt auf der Unterlage / zu dehnendes Bein in der Hüfte Richtung Brustkorb beugen / Knie in leicht gebeugter Position halten / Unterschenkel langsam strecken und in gestreckter Position kurz verharren / Knie muss nicht vollständig gestreckt sein / Fuß sollte locker sein und nicht zur Nasenspitze ziehen / Dehnung ist nur im Oberschenkel zu spüren und ggf. im Gesäß, jedoch nicht in der Kniekehle / langsame Kniebeugung und Streckung wiederholen



Beachte!! - bei dieser Dehnung wird auch das Knie mobilisiert - die Dehnung ist nur am Ende der Bewegung zu spüren

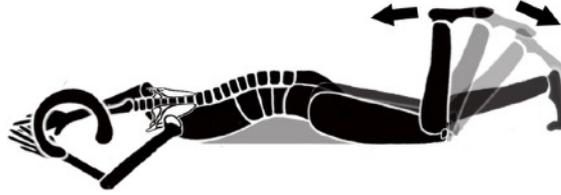
X  
2-3  
mal tägl.

anfangs  
2-3  
mal wtl.

10

**Kräftigung  
der hinteren  
Bein-  
muskulatur  
und  
Dehnung  
der vorderen  
Muskeln**

Bauchlage / Bauch ist mit einem Kissen unterlagert, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten / Arme bzw. Hände vor die Stirn ablegen / Knie einseitig in Richtung Gesäß anwinkeln / der Fuß wird dabei entweder angezogen oder lockergelassen / evtl. mit einem Theragummiband an der Wade fixieren, anderes Ende an einem feststehenden Gegenstand befestigen / um etwas mehr Widerstand zu bekommen / langsame und saubere Bewegungen wiederholen



eine leichte Dehnung kann im vorderen Oberschenkel zu spüren sein, ist jedoch eher positiv zu bewerten

**Beachte!! - Spannung im Muskel hinten muß zu spüren sein  
- keine Ausweichbewegungen im Becken - wenn das Knie die Bewegung nicht voll zuläßt, etwas reduzieren**

A

X

2-3  
mal tägl.

B

anfangs  
2-3  
mal wtl.

A

Rückenlage / Hüfte nach außen Richtung gleichseitige Schulter anwinkeln / Knie stark anwinkeln und mit der gleichseitigen Hand außen fixieren / Fußrücken mit der gegenseitigen Hand am Fußrücken fassen / Knie Richtung gleichseitige Schulter ziehen / Fuß gleichzeitig in Richtung Bauch ziehen / Dehnung ist im Gesäß zu spüren / Dehnung ohne Schmerz in der Leiste oder Hüfte / Dehnung halten / sollte das Bein anfangen zu kribbeln bitte Zeit reduzieren und später langsam erhöhen



**Beachte!! - Dehnungsgefühl ist hier relativ stark zu spüren, da die Gesäßmuskeln oft sehr viel Spannung haben - das liegt zum einen an der Funktion im Alltag und der Anpassung von Ausweichbewegungen**

90sek.  
bis  
6 min.

anfangs  
2-3  
mal tägl.

11

**Dehnung  
der Gesäß-  
muskulatur**

12

**Dehnung  
der  
vorderen  
Ober-  
schenkel-  
muskulatur**

stabile Seitenlage / oberes Bein zum Bauch anwinkeln / Knie ist dabei gebeugt / unteres Bein nach hinten strecken / Knie anwinkeln und mit gleichseitigen Arm bzw. Hand am Fuß fixieren / wenn es mit der Hand nicht möglich ist / Fuß und Unterschenkel mit einem Handtuch fixieren / anschließend Fuß in Richtung Gesäß ziehen / Oberschenkel zusätzlich in die Streckung nach hinten bewegen / nicht mit dem Becken ausweichen / Dehnung ist deutlich im Oberschenkel und evtl. in der Leistengegend zu spüren



**Beachte!! - Lendenwirbelsäule und das Becken sollten sehr stabil gehalten werden - Ausweichende Bewegungen müssen vermieden werden - kontrolliert und konzentriert ausführen**

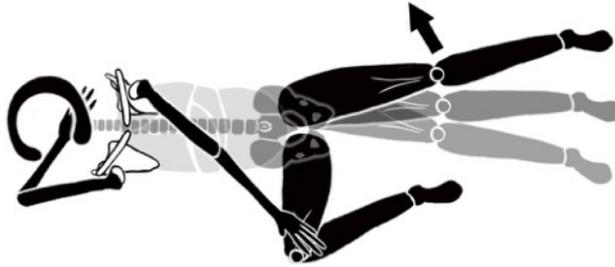
A

90sek.  
bis  
6 min.

anfangs  
2-3  
mal tägl.

**X**2-3  
mal tägl.anfangs  
2-3  
mal wtl.

Stabile Seitenlage / unteres Bein Richtung Bauch anwinkeln / mit der Hand fixieren / Oberkörper, Becken und Hüfte sind stabil auf der Unterlage / Abheben des oberen gestreckten Beines vom Boden nach hinten, oben und außen / es reichen kleine Bewegungsauslässe / Knie ist gestreckt / Fußspitze ist immer angezogen / Spannung ist im Gesäß zu spüren



**Beachte!! - Lendenwirbelsäule und das Becken sollten sehr stabil gehalten werden - Ausweichende Bewegungen müssen vermieden werden - kontrolliert und konzentriert ausführen**

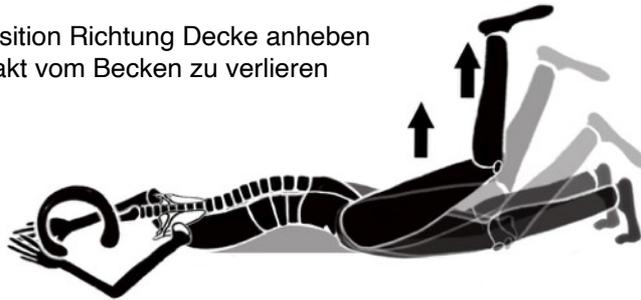
**A****13**

**Kräftigung  
Gesäß-  
muskulatur  
in stabiler  
Seitlage**

**14**

**Kräftigung  
Gesäß-  
und Bein-  
muskulatur  
in  
Bauchlage**

Bauchlage / Bauch ist mit einem Kissen unterlagert, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten / Arme bzw. Hände vor die Stirn ablegen / Knie einseitig in Richtung Gesäß anwinkeln / der Fuß wird dabei entweder angezogen oder lockergelassen / Becken bleibt auf der Unterlage / langsame und saubere Bewegungen wiederholen / Knie etwas anwinkeln / Fuß wird entweder angezogen oder lockergelassen / Bein in dieser Position Richtung Decke anheben ohne Bodenkontakt vom Becken zu verlieren



**Beachte!! - Lendenwirbelsäule und das Becken sollten sehr stabil gehalten werden - Ausweichende Bewegungen müssen vermieden werden - kontrolliert und konzentriert ausführen**

**A****X**2-3  
mal tägl.anfangs  
2-3  
mal wtl.**A**

Mit beiden Händen die Kniekehle bzw. den Oberschenkel fixieren / das andere Bein bleibt gestreckt / zu dehnendes Bein in der Hüfte Richtung Brustkorb beugen / Knie in leicht gebeugter Position halten / Unterschenkel langsam strecken und in gestreckter Position verharren / Knie muß nicht vollständig gestreckt sein / Fuß sollte locker sein und nicht zur Nasenspitze ziehen / Dehnung ist nur im Oberschenkel zu spüren



**Beachte!! - Becken und Lendenwirbelsäule stabil halten - Knie und Fuß sind nicht gestreckt - Dehnung ist direkt in der Mitte des Oberschenkels zu spüren**

90sek.  
bis  
6 min.anfangs  
2-3  
mal tägl.**15**

**Dehnung  
der  
hinteren  
Ober-  
schenkel-  
muskulatur**

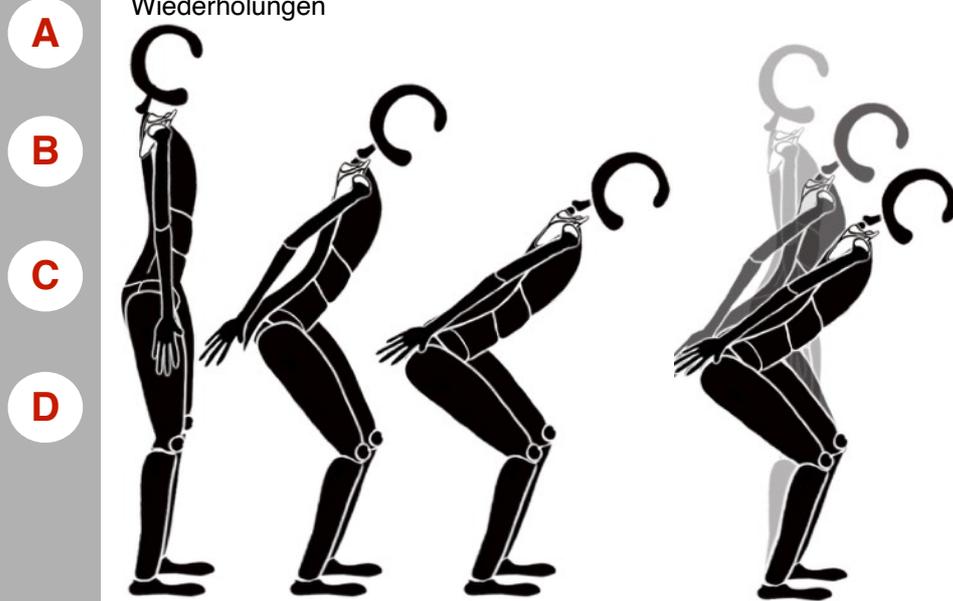
16

**Kräftigung  
der  
gesamten  
Muskeln  
Lenden-,  
Becken und  
Hüftregion**

Vom Stand in die Halbkniebeuge / Füße stehen hüftbreit auseinander / fester Stand / „kurzer Fuß“ / Knie gerade / Oberkörper aufgerichtet / Brust raus / Brustbein zeigt nach oben / Hände verschränkt auf den Rücken /

Nun gleichzeitig den Oberkörper vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß nach hinten rausschieben / alles gleichzeitig / Brustbein immer nach vorn gehoben / Augen geradeaus / Knie schieben nicht über die Fußspitzen hinweg

Bewegung flüssig und sauber zurückführen / häufige, langsame Wiederholungen



**X**  
2-3  
mal tägl.

anfangs  
2-3  
mal wtl.

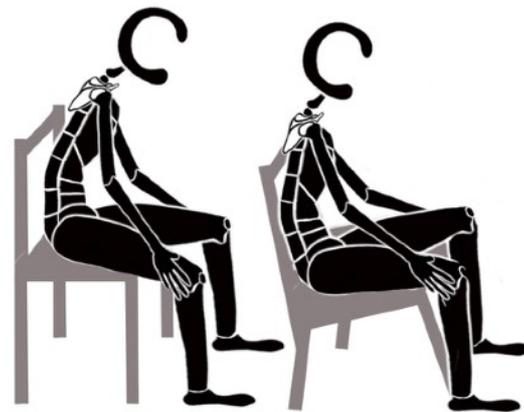
**Beachte!!**

17

**Belstung im  
Alltag**

**Bewegungs-  
ablauf beim  
„setzen und  
aufstehen“**

Krumme Sitzhaltungen machen nicht nur im Rücken Stress, auch die Hüften werden übermäßig belastet. Das ist unbedingt zu verhindern. Eine aufrechte Körperhaltung, kann auch mit einem Keilkissen unterstützt werden.



A  
B  
C



Stand in den Sitz / Füße hüftbreit auseinander / fester Stand / „kurzer Fuß“ / Knie gerade und Oberkörper aufgerichtet / Hände verschränkt auf den Rücken oder auf den Knie abgestützt / Nun Oberkörper vorneigen, gleichzeitig die Knie und Hüfte beugen und das Gesäß nach hinten rausschieben / Brustbein immer nach vorn gehoben / Augen geradeaus / langsam das Gesäß zum Stuhl bewegen und absetzen / Bewegungsablauf vom Sitz in den Stand gleichermaßen / flüssig und sauber zurückführen / häufige, langsame Wiederholungen

**Bitte  
immer**

**ver-  
meiden**

**Immer  
darauf**

**achten!**

**Beachte!! - die häufigsten Ursachen für Schmerzen sind unsere alltäglichen „schlechten“ Gewohnheiten - zu viel Sitzen, zu viel Stehen..... Merksatz: Alles was „ZU“ ist, ist schlecht für uns!**

**A**

Bei Hüftproblemen sei es beginnende Arthrosen oder Schleimbeutelreizungen oder gar Entzündungen, ist es wichtig möglichst wenig Druck auf die Hüfte zu bekommen. Besonders die Schlafposition ist eine besonders schmerzhaft Position. Darum nach Möglichkeit immer die Problemseite nach oben / „stabile Seitlage“ mit Unterlagerung eines Stillkissens, Seitenschläferkissens oder einer zweiten gerollten Schlafdecke / das obere Bein angewinkelt / unteres Bein nach hinten herausgestreckt / Bauch und Brustkorb liegen an dem Kissen

**B**

Möglich ist natürlich, wer es mag, auch die Rückenlage. Dabei bitte die Knie und Oberschenkel mit einem großen Kissen unterlagern. Die Hüften bzw. Beine sollten dabei leicht nach außen fallen.



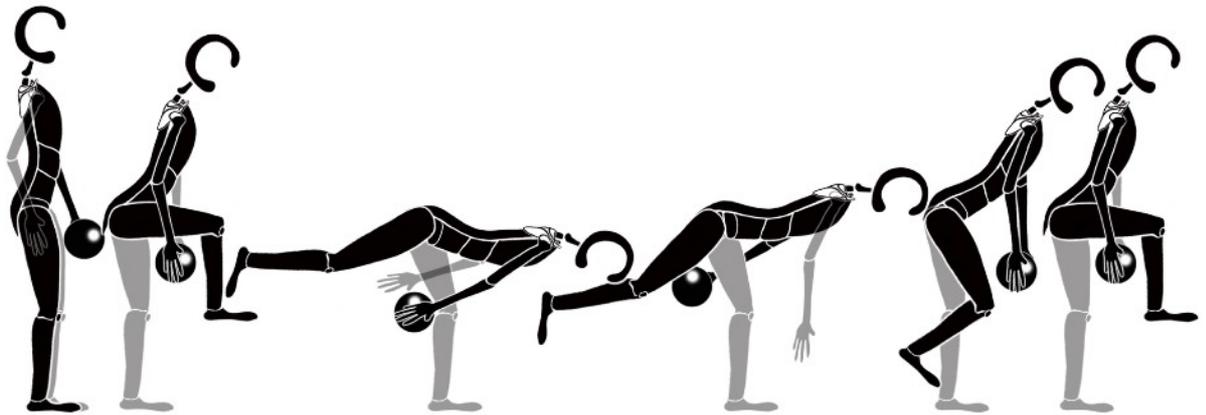
Beachte!! - schonende Schlafpositionen sind unglaublich wichtig - denn mindesten 5-7 Stunden liegen wir ohne Aktivität in der Nacht - der Druck wird dabei durch das eigene Körpergewicht stark erhöht

**bei Schmerz****sollte immer****entlastet****werden****18**

**Schlafposition bei Schmerzen in der Hüfte**

**19**

**Stabilisation & Kräftigung der gesamten Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenmuskulatur**

**A**

Fester Stand / Knie leicht gebeugt / „kurzer Fuß“ / Oberkörper aufgerichtet / rechtes Bein anheben / Oberkörper leicht vorneigen / Knie Richtung Brustkorb heben / Ball in der linken Hand

**B**

Den Ball innen durch das Bein führen und zur rechten Hand übergeben

**C**

Standwaage / Oberkörper nach vorn neigen und gleichzeitig das gleichseitige Bein, gestreckt nach hinten oben bewegen / Ball von der rechten Seite, durch das Standbein führen und zur linken Hand übergeben

**D**

Ball in der linken Hand / Oberkörper wieder aufrichten / rechtes Bein in die Ausgangsposition bringen / Fuß nicht abstellen

**E**

Und wieder von vorn

Seitenwechsel, natürlich gespiegelt

**X**

2-3 mal tägl.

**X**

2-3 mal tägl.

**X**

2-3 mal tägl.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen.

04321 gesund&amp;aktiv

lillykoniaq&amp;percyrippe physiotherapie percyrippe

info@percyrippe.de info@af35.de

