



1. Legen Sie sich täglich etwa 30 Minuten auf den Rücken, die Hüften gestreckt, die Arme neben dem Körper. Dabei wiederholt die Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehlen gegen die Unterlage pressen und die Fußspitzen heranziehen. Fünf Sekunden anhalten, zehnmal wiederholen.



2. Aus der Rückenlage den Fuß des operierten Beines heranziehen, bis die Hüfte etwa 90° gebeugt ist. Ab der zweiten Woche können Sie versuchen, die Hüfte vollständig zu beugen, indem Sie das Knie mit den Händen zum Oberkörper ziehen. Pro Seite fünfmal wiederholen.



3. Aus der Rückenlage das Bein mit gestrecktem Knie circa 10 cm anheben, maximal abspreizen und ohne Pause wieder heranziehen. Pro Seite fünfmal wiederholen.



**Däumer International**  
Medical Equipment



4. Aus der Rückenlage beide Knie beugen und die Hüften langsam von der Unterlage abheben. Fünfmal wiederholen



5. Legen Sie sich mit einer Rolle unter den Knien auf den Rücken. Heben Sie den Fuß durch Anspannen der Muskulatur von der Unterlage ab. Ein Gewicht um den Knöchel kann das Muskeltraining steigern. Pro Seite fünf- bis zehnmal wiederholen.





6. Stellen Sie sich auf das nicht operierte Bein und halten Sie sich an einem Griff fest. Spreizen Sie das operierte Bein zur Seite und führen Sie es wieder heran. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade. Pro Seite fünf- bis zehnmal wiederholen.

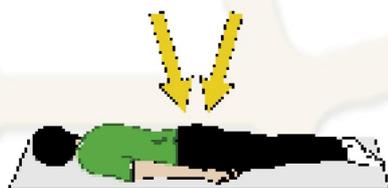


7. Stellen Sie das operierte Bein auf eine flache Stufe. Verlagern Sie langsam Ihr Körpergewicht auf den Fuß des operierten Beines. Heben Sie die Ferse während der Übung nicht von der Stufe ab. Pro Seite fünf- bis zehnmal wiederholen.

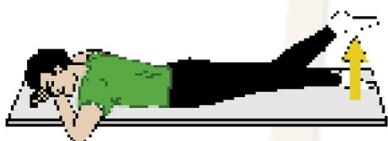




8. Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme neben dem Körper, und spannen Sie die Gesäßmuskeln so an, dass sich die Wirbelsäule etwas zum Hohlkreuz durchbiegt. Zehnmal wiederholen.



9. Bleiben Sie in der Bauchlage und nehmen Sie die Arme nach vorn, so dass der Kopf auf den Händen ruht. Spannen Sie die Gesäßmuskeln so an, dass sich die Wirbelsäule etwas durchbiegt. Nun heben Sie ein Bein von der Unterlage ab und halten es etwa fünf Sekunden. Pro Bein fünf- bis zehnmal wiederholen.



**Däumer International**  
Medical Equipment



10. Auf Knie und Hände gestützt heben Sie einmal das rechte, einmal das linke Bein gestreckt ab und gehen in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig verteilt. Halten Sie den Körper ruhig, schaukeln Sie nicht von einer Seite zur anderen. Pro Seite fünfmal wiederholen.



11. Auf Knie und Hände gestützt heben Sie den linken Arm und das rechte Bein gestreckt ab. Halten Sie diese Stellung für fünf bis zehn Sekunden. Dann wechseln Sie auf das andere Bein und den anderen Arm. Pro Seite fünfmal wiederholen.



**Däumer International**  
Medical Equipment



12. Legen Sie sich mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk auf die nicht operierte Körperseite. Das operierte Bein wird mit angezogenem Fuß langsam gehoben und wieder gesenkt. Fünf- bis zehnmal wiederholen. Wenn Sie ohne Schmerzen auf der operierten Körperseite liegen können, führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein aus.



Die Anwendung dieser Übungen bitte nur in  
Zustimmung des behandelnden Arztes.