

RÜCKENÜBUNGEN BEI ARTHROSE

Die Übungen dürfen nicht schmerzhaft sein. Gegebenenfalls wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

1. Mobilisierung



10 Sek.
10 x

Auf den Rücken legen. Beine anwinkeln, Füße möglichst nah zum Gesäß stellen. Nun Gesäß langsam anheben und halten. Rücken bleibt gerade. Am höchsten Punkt bilden Knie, Hüfte und Schulter eine Linie. Gesäß langsam wieder senken. Dabei vom Brustbereich Wirbel für Wirbel abrollen.



15 x

Vierfüßlerstand (am Boden knien und mit den Händen am Boden abstützen). Langsam das Kinn zur Brust ziehen und den Rücken nach oben (Katzenbuckel) wölben, aktiv aus der Schulter drücken. Dann langsam in ein Hohlkreuz bewegen.

2. Kräftigung



5 Sek.
4 x im Wechsel

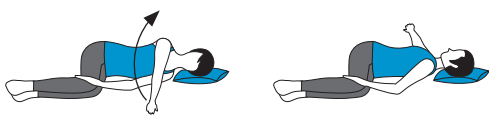
Auf den Rücken legen, Arme neben dem Körper ablegen. Beide Beine angewinkelt aufstellen, Gesäß anspannen. Kopf und Schultern leicht anheben, beide Hände gleichzeitig Richtung linkes Knie führen und kurz halten. Wieder ablegen.



10 x
im Wechsel

Liegestütz-Position einnehmen. Auf geraden Rücken und festen Bauch achten. Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule, Blick Richtung Boden. Abwechselnd ein Bein anziehen (Knie Richtung Brust, dabei Hüfte gerade halten) und wieder absetzen.

3. Dehnung



10 Sek.
6 x im Wechsel

Auf die Seite legen, Kopf mit einem Kissen stützen. Beine im rechten Winkel vor dem Körper anwinkeln. Die unten liegende Hand hält das obere Knie fest, der obere Arm liegt gestreckt vor dem Körper. Mit dem oberen Arm einen Halbkreis zur anderen Seite ausführen (so weit wie möglich Richtung Boden) und Oberkörper aufdrehen. Beine bleiben seitlich liegen, der Kopf dreht sich langsam mit dem sich bewegenden Arm.



1 Min.

Auf den Rücken legen. Die Knie zur Brust ziehen und (soweit möglich) mit den Händen die Unterschenkel umgreifen (Päckchenstellung). Der Kopf bleibt liegen. Leicht seitlich schaukeln.



Hilfe bei
Arthrose

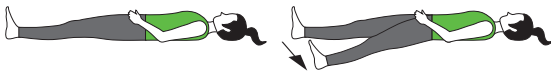
Auf unserer Webseite www.hilfe-bei-arthrose.de erhalten Sie nützliche Informationen zu Arthrose und hilfreiche Tipps für den Alltag und zur Behandlung



HÜFTÜBUNGEN BEI ARTHROSE

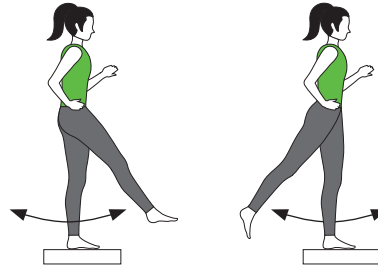
Die Übungen dürfen nicht schmerzhaft sein. Gegebenenfalls wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

1. Mobilisierung



8 x
im
Wechsel

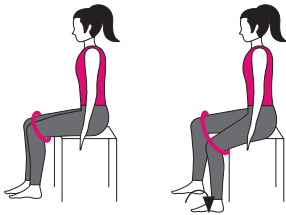
Auf den Rücken legen, Beine strecken und Fußspitzen anziehen. Linkes Bein nach außen spreizen (nicht anheben), dabei Fußspitze und Knie nicht nach außen drehen. Zurück in die Ausgangsposition.



30 Sek.
wechseln

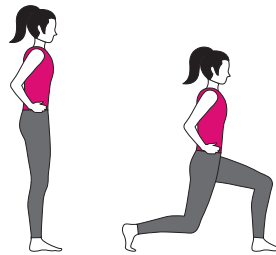
Mit dem linken Bein auf ein Buch oder eine Stufe stellen und mit der linken Hand an der Wand abstützen. Mit dem rechten Bein locker nach vorne und hinten pendeln. Hüfte bleibt gerade.

2. Kräftigung



8 x
im
Wechsel

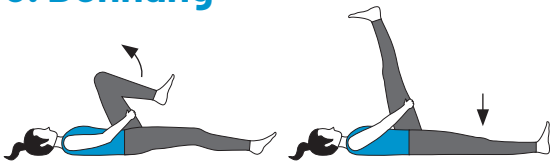
Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Füße haben Bodenkontakt. Um die Knie ein elastisches Gymnastikband legen. Linken Fuß leicht anheben und nach außen setzen. Das Knie bleibt immer über dem Fuß. Zurück in die Ausgangsposition.



6 x
im
Wechsel

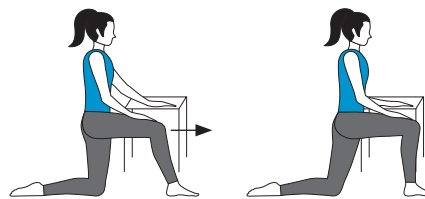
Im Stehen Hände an die Hüften legen. Mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne machen. Beide Beine sind im rechten Winkel gebeugt (linkes Knie ist genau über dem Fußgelenk). Kurz halten und vorderes Bein wieder zum hinteren schließen.

3. Dehnung



30 Sek.
wechseln

Auf den Rücken legen. Linkes Bein beugen, die Hände umgreifen den Oberschenkel und ziehen das Knie nah an den Oberkörper. Fußspitze hochziehen und linkes Bein strecken und halten. Es entsteht eine Dehnung in der Hüfte und der gesamten Beinrückseite. Knie des gestreckten Beins Richtung Boden drücken.



30 Sek.
wechseln

Auf das linke Bein knien, rechtes Bein angewinkelt aufstellen (>90°). Mit der linken Hand an einem Hocker abstützen. Oberkörper und Hüfte nach vorne schieben, bis im rechten Knie ein rechter Winkel entsteht (Knie ist genau über dem Fußgelenk). Es entsteht eine Dehnung in der linken Leiste.



Fertigspritze mit
1% Hyaluronsäure



Fertigspritze mit
2% Hyaluronsäure



Trinkampulle zur Nahrungsergänzung

