



Sie finden die App
„GelenkFit“ zum kostenlosen
Download in den Stores



OUTDOOR-ARTHROSEÜBUNGEN zur Kräftigung der Knie- und Hüftmuskulatur



Liebe Patientin, lieber Patient,

das spezielle Outdoor-Gymnastikprogramm soll die Therapie bei Hüftarthrose begleiten und sinnvoll unterstützen.

Durch das regelmäßige Übungsprogramm wird die Ernährung des Gelenkknorpels gefördert und gleichzeitig die Hüfte sanft mobilisiert und gekräftigt.

Führen Sie die Übungen bewusst und mit Ruhe aus und beachten Sie die Hinweise zur korrekten Körperhaltung bei der gymnastischen Ausführung.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Kai Martens

Geschäftsleiter Grüenthal Deutschland

Übung 1



Steigen Sie im Wechsel auf einen ca. 20-30 cm hohen Baumstamm oder Findling.

20-30 mal rauf und runter.

Achten Sie auf eine regelmäßige Atmung!

Übung 2



Stellen Sie sich mit einem Bein auf einen ca. 20-30 cm hohen Baumstamm und pendeln Sie das frei schwebende Bein 10-15 mal vor und zurück.

Danach wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Achten Sie darauf, dass das Becken gerade und der Rücken dabei aufrecht bleibt!

Übung 3



Stellen Sie sich in den Einbeinstand und verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein.

Spreizen Sie nun das gegenüberliegende Bein 10-15 mal zur Seite ab.

Danach wechseln Sie die Seite.

Sie können sich bei dieser Übung mit einer Hand an einem Baum festhalten.

Beachten Sie, dass die Fußspitze nach vorne zeigt und der Rücken aufrecht bleibt!

Übung 4



Stellen Sie sich auf ein Bein. Das gegenüberliegende Bein winkeln Sie im Knie- und Hüftgelenk ca. im 90°-Winkel und rotieren dies 10-15 mal zur Seite und zurück.

Danach wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Sie können sich bei dieser Übung mit einer Hand an einem Baum festhalten.

Beachten Sie, dass das Becken sich nicht ausdreht und der Rücken aufrecht bleibt!

Übung 5



Stellen Sie sich seitlich vor eine Bank und legen einen Fuß mit der Innenseite darauf ab.

Beugen Sie nun das Standbein 10-15 mal an. Dann wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Beachten Sie, dass der Rücken aufrecht bleibt!

Übung 6



Stellen Sie sich in den Einbeinstand. Bitte fassen Sie die rechte Fessel mit Ihrer rechten Hand.

Beugen Sie den Unterschenkel maximal, sodass die Ferse das Gesäß berührt. Halten Sie die Dehnung des Oberschenkels 20-30 Sekunden lang.

Dann wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Sie können sich bei dieser Übung mit einer Hand an einem Baum festhalten.

Beachten Sie, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen und spannen Sie den Bauch an. Halten Sie den Rücken aufrecht.

Übung 7



Stellen Sie sich hinter die Bank. Bitte halten Sie sich mit beiden Händen an der Bank fest.

Bringen Sie Ihre Beine in Schrittstellung, dabei ist das vordere Bein gebeugt und das hintere Bein gestreckt. Der Oberkörper wird nun bei geradem Rücken nach vorne geneigt.

Halten Sie die Dehnung des hinteren Beines ca. 20-30 Sekunden. Danach wechseln Sie die Beine und wiederholen die Übung.

Beachten Sie, dass beide Fußspitzen nach vorne zeigen und mit der Fußsohle am Boden bleiben!

Übung 8



Stellen Sie die Beine mehr als hüftbreit auseinander, die Füße sind dabei nach außen gedreht. Der Rücken ist gerade und die Arme werden auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt.

Die Beine werden 10-15 mal gebeugt und gestreckt.

Beachten Sie, dass der Rücken nicht ins Hohlkreuz fällt und der Bauch angespannt wird.

Entzündliche Gelenkschmerzen können Ihren Alltag im wahrsten Sinne des Wortes lahmlegen. Durch verschiedene Medikamente und Behandlungen kann Ihr Arzt die Schmerzen und Symptome lindern, aber auch Sie selbst können mit einigen Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten dem entzündlichen Gelenkschmerz aktiv begegnen.

- **Gewichtskontrolle:** Jedes Kilo zu viel ist eine zusätzliche Belastung für die Gelenke. Daher ist Gewichtskontrolle eine der wichtigsten Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können.
- **Schmerzauslösende Belastungen im Alltag vermeiden und langfristig die entzündlichen Gelenke beweglich halten:** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten zeigen, wie Tragen, Heben, Aufstehen und auch Treppensteigen bei Ihren individuellen Gelenkbeschwerden schonend funktionieren können.
- **Vermeidung von Fehlbelastungen am Arbeitsplatz:** Entzündliche Gelenkschmerzen können einen geregelten Arbeitsalltag stark erschweren oder gar unmöglich machen. Eine falsche Sitzhaltung und Fehlbelastungen können zu Gelenkbeschwerden führen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Arbeitgeber offen über Möglichkeiten, Ihre Arbeitsumgebung und -abläufe möglichst belastungs- und schmerzfrei zu gestalten.
- **Bewegung schmiert die Gelenke:** Werden Sie selbst aktiv und integrieren Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag. Ideal sind 30 Minuten Bewegung pro Tag.



Weitere Informationen und Services finden Sie unter
www.change-pain.de

