ÜBUNGEN NACH HÜFT-TEP-OPERATIONEN

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

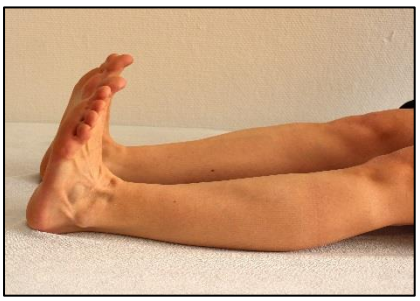
Ausführung 2 x täglich ab Einweisungstag

1. ZEHENMOBILISATION

Ausschließlich die Zehen beider Füße hochziehen und wieder strecken.

3 x 20 Wiederholungen

2. MUSKEL-VENEN-PUMPE



Abwechselnd oder gleichzeitig die Fußspitzen so weit wie möglich hochziehen und wieder strecken.

3 x 20 Wiederholungen

3. FUSSKREISEN

Mit beiden Füßen gleichzeitig möglichst große Kreise ausführen und regelmäßige Richtungswechsel einbauen.

Diese Übungen dienen der Kreislaufanregung, aktivieren die Fuß- und Beinmuskulatur und verhindern Thrombosen.

3 x 20 Wiederholungen

4. KNIEBEUGUNG

Abwechselnd beide Füße mit angezogener Fußspitze auf der Unterlage schleifend nach oben ziehen. Operiertes Bein dabei **nicht** über 90° anwinkeln.

Fußspitze und Knie bleiben in einer Linie und werden dabei nicht verdreht.

3 x 10 Wiederholungen

5. BEIN ABSPREIZEN

Das nicht operierte Bein aufstellen.
Das operierte Bein mit angezogener Fußspitze nach außen führen und wieder zurück.

Die Fußspitze zeigt dabei nach oben und wird nicht verdreht.

3 x 10 Wiederholungen

6. GESÄSSMUSKELANSPANNUNG

Das nicht operierte Bein anstellen und das operierte Bein ausstrecken. Ein gerolltes Handtuch (kleiner Ball o. ä.) unter das Knie legen und das Knie mit angezogener Fußspitze kräftig nach unten drücken. Gesäßmuskulatur dabei anspannen. Spannung halten.

3 x 20 Sekunden

Bei all diesen Übungen sollten keine Schmerzen auftreten, ein ziehendes Gefühl jedoch ist normal.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Komplikationen:

- Die Beine niemals im Sitzen, Liegen oder Stehen über die Körpermitte bringen (z. B. Beine überschlagen, …)

- Nicht nach vorne bücken (z. B. Schuhe anziehen, etwas aufheben, …) oder das Bein über 90° hochziehen

- Das Bein nicht nach innen oder außen verdrehen

- Das operierte Bein keiner Wärme aussetzen (z. B. Sonne, Solarium, Sauna, …)

Unsere Empfehlungen:

Greifzange, langer Schuhlöffel und flache Schuhe – am besten mit Klettverschluss

Unser Team der EichelbergPhysio wünscht Ihnen viel Spaß.

FAST RECOVERY