



# BEWEGUNG MACHT GESUND

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder  
Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere neue Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen  
bei verschiedenen körperlichen Beschwerden -  
begleitet von renommierten Experten

## FOLGE 3: KÜNSTLICHE HÜFTE



Edelgard Wüst (65) aus Bad Rodach bekam  
2019 ein zweites künstliches Hüftgelenk. Eine  
Bewegungs-Therapie machte sie wieder fit

Das Problem Hüft-Arthrose

Die Lösung Operation, Physiotherapie

Wegen einer angeborenen Hüft-Fehlstellung bekam Edelgard Wüst mit 47 Jahren Arthrose – und ihr erstes künstliches Hüftgelenk. 18 Jahre später hatte sie erneut sehr starke Schmerzen und litt unter Verspannungen. Eine zweite Operation der Hüfte war unvermeidbar. „Aber alles lief viel, viel besser ab als beim ersten Eingriff“, erinnert sich die heute 65-Jährige. Schon einen Tag nach der OP war Edelgard Wüst wieder auf den Beinen. Nach nicht mal zwei Wochen wechselte sie in eine Reha-Klinik und trainierte im Wasser, im Fitnessraum, mit Einzelbetreuung und später auch auf dem Ergometer. Seitdem macht Edelgard Wüst daheim dreimal am Tag je zehn Minuten ihre Übungen und geht einmal wöchentlich zur Physiotherapie. „Durch die regelmäßige Bewegung kann ich heute endlich wieder wandern und Rad fahren.“

**GUTE ÜBUNGEN BEI HÜFT-BESCHWERDEN ➔**

**Fitness-Trainerin**  
Tanja Krodel (Studio12)  
aus München zeigt  
die Übungen





## HÜFTBEUGER DEHNEN

**Stellen Sie sich** seitlich neben einen Stuhl und legen Sie den rechten Unterschenkel auf die Sitzfläche. Dabei Gesäß und Bauchmuskeln anspannen und sanft nach vorn bewegen, bis Sie ein Ziehen in der linken Leiste bemerken. 20–30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. [3x wiederholen pro Seite]

➔ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, fallen Sie nicht ins Hohlkreuz. Während der Übung sollte das Ziehen im Muskel allmählich schwächer werden.“



**„ES HILFT  
DER HÜFTE,  
DIE MUSKELN  
VON PO  
UND OBER-  
SCHENKEL  
ZU STÄRKEN“**



**Physiotherapeutin  
Christina Karl** arbeitet  
in der PhysioT6-Praxis  
im orthopädischen  
Marianowicz Zentrum  
für Diagnose und Therapie in München

## BECKEN MOBILISIEREN

**In Rückenlage** hinlegen. Beide Beine aufstellen, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten. Strecken Sie nun ein Bein nach oben aus und radeln Sie damit: beim Beugen den Fuß hochziehen, beim Strecken den Fuß vor- und rückwärts lang machen. Bein wechseln. [10–15x wdh. pro Seite]

➔ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Wenn das flache Liegen etwas unangenehm ist, können Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter den Kopf und/oder die Lendenwirbelsäule legen.“







## KÖRPER ANSPANNEN

**Aufrecht stehen**, Füße hüftbreit, Kniegelenke leicht gebeugt. Nun den Beckenboden anspannen, die Sitzbeinhöcker zusammenziehen, die Schließmuskeln aktivieren. Außerdem den Bauchnabel einziehen, das Brustbein heben, die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und die Handflächen nach vorn drehen. Hinterkopf dabei nach hinten oben ziehen (leichtes Doppelkinn machen). Der Blick zeigt geradeaus. [10 Sekunden halten, 5x wiederholen]

⇒ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Generell muss nach einer Hüft-OP vor allem die umliegende Muskulatur gestärkt werden, also Oberschenkel und Gesäß. Dafür ist diese Übung ideal.“



## OBERSCHENKEL TRAINIEREN

**Aufrecht stehen**, Füße hüftbreit auseinander. Ein Thera-Band auf Spannung um beide Hände wickeln. Arme leicht angewinkelt nach vorn strecken, Knie beugen, Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper leicht nach vorn neigen. Arme gegen den Widerstand nach außen führen, Schulterblätter zusammenziehen. Zurück in Ausgangsposition. [20x wdh.]

⇒ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Wichtig: die Knie in der aufrechten Haltung nicht ganz durchstrecken.“

## GESÄSS KRÄFTIGEN

**Setzen Sie sich auf das vordere Drittel** eines Stuhls oder Hockers. Die Beine sind etwas mehr als hüftbreit aufgestellt. Legen Sie ein Thera-Band als Schlaufe um beide Fußknöchel. Nun ein Bein gegen den Widerstand zur Außenseite führen, kurz absetzen und wieder zurückbringen. Bein wechseln. [2x 15–20 Wiederholungen pro Bein]

⇒ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Halten Sie während der Übung das Knie exakt über dem Fußgelenk. Der Oberkörper bleibt aufrecht.“



NÄCHSTE AUSGABE ⇒ ÜBUNGEN BEI BLUTHOCHDRUCK