

Trainingsplan nach Hüftgelenksarthroskopie

Woche 1 und 2

Täglich Übungen machen!

- Fahrrad-Ergometer ohne Widerstand täglich 2 - 3 x 5 min, alle zwei Tage zwei Minuten mehr, Beginn am 1. Post-Operationstag, hohe Sattelposition, wenig Hüftbeugung
- Statisch Oberschenkel anspannen, Vorder- und Rückseite 3 Sätze, 10 Wiederholungen, stets 5 Sekunden halten
- Heel Slides 3 Sätze 10 Wiederholungen
- Ab- und Adduktoren statisch anspannen 3 x 10 x 5 sec.
- Tiefe Bauchmuskeln 3 x 10 x 5 sec.
- In den ersten zwei Wochen keine Außenrotation und keine Abduktion!!!
- Füße strecken/beugen 3x10 jede Seite

Woche 3

Wenn möglich täglich Übungen machen oder alle 2 Tage

- Weiter Fahrrad-Ergometer ohne Widerstand täglich 2 x 20 min.
- Bauchmuskeln 3 x 20 x 5 sec.
- Heel Slides 3 x 20
- Clam Shells jede Seite so viel wie möglich (Ziel: 100 pro Seite)
- Squats 3 x 10, steigern bis 3 x 20
- Brücke 3 x 60 sec.
- Plank 3 x 60 sec.
- Katze 1 und Katze 2, Liegestütz (als eine Bewegung)

Woche 4

Wenn möglich alle 2 Tage Übungen machen

Langsam mit Dehnung der Hüftbeuger und Hüftrotatoren beginnen (z.B. 20 min. Joga alle zwei Tage oder nach Anweisung Physiotherapeut)

- Weiterhin täglich 2 x Fahrrad-Ergometer, langsam Widerstand steigern
- Bauchmuskeln 3 x 20 x 5 sec.
- Clam Shells mit Theraband so viel wie möglich (Ziel 100 pro Seite)
- Squats wenn möglich einbeinig (3 x 10 pro Seite)
- Squats mit dem Rücken gegen die Wand (3 x 60 sec.)
- Heel Squeeze (3 x 10 x 5 sec.)
- Brücke einbeinig (3 x 60 sec. pro Seite)
- Plank 3 x 60 sec.
- Ab- und Adduktoren, sowie Glutaeen mit Theraband (3 x 10 bis 3 x 20 pro Seite)

Woche 5, 6 und 7

Wenn möglich weiter alle 2 Tage Übungen machen

- Fahrradfahren auf der Straße alle 2 Tage im Wechsel mit
- Gehen im flachen Gelände. Beginnen mit 1 km und dann progressiv steigern um 500 m pro Einheit. Beim Gehen auf volle Hüftstreckung des operierten Beines achten und Bein vorne richtig hochnehmen. Freunde bitten, die Gehbewegung zu beobachten und ggf. zu korrigieren. Mit Physiotherapeuten vor dem Spiegel üben
- Pick ups (3 x 10 bis 3 x 20 jede Seite)
- Wand-Squats mit Theraball (3 x 60 sec.)
- Clam Shells mit Theraband (3 x 100 jede Seite)

- Brücke einbeinig (3 x 60 sec.)
- Seit-Plank (3 x 60 sec. Jede Seite)
- Ab- und Adduktoren, sowie Gluteen mit Theraband (3 x 20 jede Seite)
- Psoas-Übung operiertes Bein, jeden Tag (Ziel 3 x 20)
- Einbeinstand mit Schwingen des Beines (Skilanglauf-Simulation) 3 x 60 sec. Pro Seite
- Vorwärts- Rückwärts und Seitwärtsgang mit Theraband
- Luft-Marschieren 3x20 je Seite

Ab Woche 8

- Übungen aus Woche 5 - 7 weiterhin mind. 3 x pro Woche, Psoas-Übung weiterhin täglich!
- Laufprogramm:
 - Alle 2 Tage eine Laufeinheit
 - Steigerung erst, wenn am nächsten Tag keinerlei Verschlechterung der Symptomatik
 - Immer 1 km eingehen und 1 km ausgehen. Dabei auf „humpelfreies“ Gehen achten!
 - 7 x 1 min. langsam laufen mit je 1 min. Gehpause
 - 7 x 2-3 min. langsam laufen mit je 1 min. Gehpause
 - 5 x 5 min. langsam laufen mit je 1 min. Gehpause
 - 3 x 10 min. langsam laufen mit je 1 min. Gehpause
 - Versuch 30 min. am Stück zu laufen.
 - Sukzessive Länge des Dauerlaufes auf 60 min. verlängern.
 - Wenn möglich Lauf-ABC durchführen

Ab Woche 12

- Weiterhin Übungen mindestens 2 x pro Woche, bei Persistenz Psoas-Beschwerden Psoas-Übungen täglich
- Wenn Laufprogramm auf 60 min. gesteigert, Dauer weiter steigern und langsam mit schnelleren Einheiten, Berg- und Geländeeinheiten beginnen.



Abb. 17 Clam Shells



Abb. 18 Brücke



Abb. 19 Brücke einbeinig



Abb. 20 in der Luft marschieren



Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie,
Sporttraumatologie, Sportmedizin,
Chirurgie der oberen Extremität

Dr. med. J. Dickschas
Leiter der Sektion
Gelenkerhalt und -rekonstruktion
Korrekturosteotomie und Endoprothetik

Stand 08/2019