



Alfried Krupp Krankenhaus

Fit für den Gelenkersatz  
Übungen zur OP-Vorbereitung



## Inhalt

Vorwort	3
1 Streckung der Hüfte	4
2 Anspannungsübung	5
3 Gesäßmuskeln kräftigen	6
4 Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen	7
5 Oberschenkelmuskulatur beim Aufstehen kräftigen	8
6 Hintere Beinmuskulatur dehnen	9
7 Wadenmuskulatur dehnen	10
8 Oberschenkelmuskulatur im Sitzen kräftigen	11
9 Drei-Punkte-Gang	12
10 Vier-Punkte-Gang	14
11 Treppen steigen	15

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Sie möchten sich optimal auf Ihre anstehende Hüft- oder Kniegelenkersatz-Operation vorbereiten? Nutzen Sie die Zeit bis zu Ihrem OP-Termin und werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit.

Wir haben Ihnen in dieser Broschüre einfache, aber sehr effektive Übungen zusammengestellt, die Sie bereits vor Ihrem Eingriff täglich trainieren sollten. So nutzen Sie die Zeit vor der Operation für Ihre Heilung und tragen aktiv dazu bei, wieder fit und mobil zu werden. Ihr Plus: weniger Schmerzen, mehr Sicherheit.

Hier im Alfred Krupp Krankenhaus tun wir alles, damit Sie wieder schnell auf die Beine kommen: Wir begleiten Sie vor und während des gesamten OP-Zeitraums mit modernen physiotherapeutischen Einheiten mit einem für Sie individuell abgestimmten Therapieprogramm. Unser Ziel: das bestmögliche Ergebnis für Sie.

Ihr Behandlungsteam  
der Abteilung für Physiotherapie am  
Alfried Krupp Krankenhaus

5-10x

wiederholen



## 1 Streckung der Hüfte

Ausgangsposition:

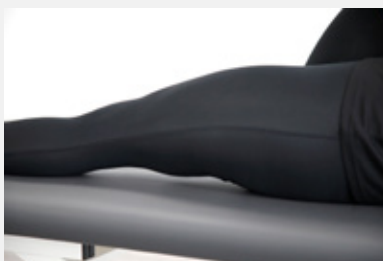
Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen



- Beide Fußspitzen heranziehen



- Das nicht betroffene Bein mit den Händen am Oberschenkel umfassen



- Das Knie des betroffenen Beines nach unten drücken



5-10x  
wiederholen

## 2 Anspannungsübung

Ausgangsposition:

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen



- Fußspitzen anziehen
- Kniekehlen Richtung Unterlage drücken, dabei die Gesäßmuskulatur anspannen
- Handrücken, Oberarme und Schultern ebenfalls Richtung Unterlage drücken
- Drei Atemzüge lang halten

5-10x

wiederholen



### 3 Gesäßmuskeln kräftigen

Ausgangsposition:

Mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken liegen

Die Hände liegen locker ausgestreckt neben dem Becken



- Jetzt das Becken komplett von der Unterlage abheben



- Bauch und Hüfte sollten eine Linie bilden



5-10x  
wiederholen

## 4 Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Ausgangsposition:

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen



- Mit der Hand den Oberschenkel umfassen und den Unterschenkel langsam nach oben strecken



- Oberschenkel sanft dehnen

5-10x

wiederholen



## 5 Oberschenkelmuskulatur beim Aufstehen kräftigen

Ausgangsposition:

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen

Die Hände liegen locker an den Hüften



- Das nicht betroffene Bein steht hinter dem betroffenen Bein und wird beim Aufstehen etwas mehr belastet



- Den aufgerichteten Oberkörper nach vorne lehnen und das Gesäß von der Sitzfläche abheben



- Nun komplett aufrichten
- Das Becken darf dabei etwas nach vorne geschoben werden



5-10x  
wiederholen

## 6 Hintere Beinmuskulatur dehnen

Ausgangsposition:

Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen

Die Hände liegen locker an den Hüften



- Das betroffene Bein ausstrecken
- Das Knie möglichst durchstrecken und die Fußspitze heranziehen



- Nun den aufgerichteten Oberkörper nach vorne neigen und die Position für circa drei Atemzüge lang halten

5-10x

wiederholen

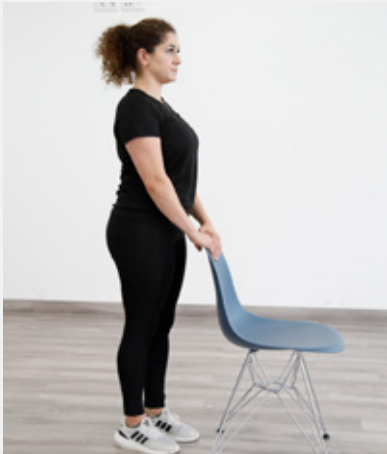


## 7 Wadenmuskulatur dehnen

Ausgangsposition:

Aufrecht hinter einem Stuhl stehen

Die Hände locker auf die Rückenlehne legen



- Mit dem betroffenen Bein einen großen Schritt nach hinten machen
- Dabei sollte die Ferse auf dem Boden bleiben



- Das vordere Bein leicht beugen, Becken und Oberkörper nach vorne schieben
- Der Rücken sollte dabei gerade bleiben



5-10x  
wiederholen

## 8 Oberschenkelmuskulatur im Sitzen kräftigen

Ausgangsposition:  
Aufrecht auf einem Stuhl sitzen  
Die Hände locker hängen lassen



- Das betroffene Bein nach vorne ausstrecken, den Fuß heranziehen



- Nun das gestreckte Bein anheben und für fünf bis zehn Sekunden halten

5-10x

wiederholen



## 9 Drei-Punkte-Gang

Ausgangsposition:

Die Stützen und der Fuß des betroffenen Beines sollten ungefähr auf einer Linie sein



- Ausgangsstellung



- Beide Unterarmgehstützen nach vorne setzen



- Das betroffene Bein zwischen die beiden Unterarmgehstützen setzen



- Nun das nicht betroffenen Bein nach vorne setzen (siehe Ausgangsstellung)

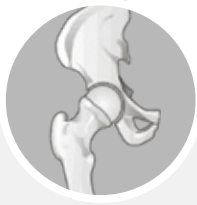


- Wenn Sie sich schon sicherer fühlen, können Sie beide Unterarmgehstützen gleichzeitig mit dem betroffenen Bein nach vorne setzen

Bitte beachten: Je nach vom Arzt vorgeschriebener Belastungsgrenze kann das betroffene Bein durch die Stützkraft der Arme entlastet werden.

5-10x

wiederholen



## 10 Vier-Punkte-Gang



- Gleichzeitig das betroffene Bein und die gegenüberliegende Unterarmgehstütze nach vorne setzen



- Nun die andere Gehstütze gleichzeitig mit dem nicht betroffenen Bein nach vorne setzen



- Wiederholen



5-10x  
wiederholen

## 11 Treppen steigen

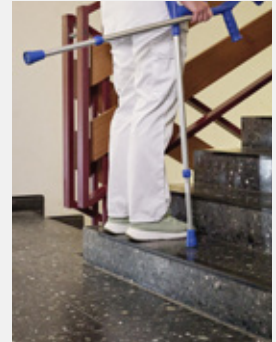
Aufwärts:



**Ausgangsposition:**  
Beide Beine stehen mit den Unterarmgehstützen auf einer Höhe



■ Das nicht betroffene Bein betritt die Stufe zuerst



■ Dann folgen das betroffene Bein und die Unterarmgehstützen – dabei das Gewicht auf das nicht betroffene Bein verlagern

Abwärts:



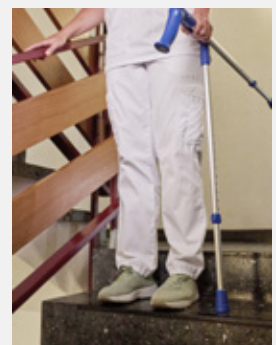
**Ausgangsposition:**  
Beide Beine stehen mit den Unterarmgehstützen auf einer Höhe



■ Die Unterarmgehstützen werden zuerst eine Stufe tiefer gesetzt



■ Nun folgt das betroffene Bein

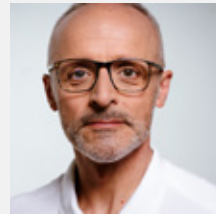


■ Das nicht betroffene Bein folgt auf dieselbe Stufe

## Informationen und Anmeldung

Abteilung für Physiotherapie

Sascha Palluk-Riethues  
Leitung  
Telefon 0201 434-2667

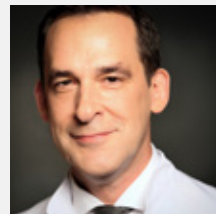


Irene Sindern  
stellvertretende Leitung  
Telefon 0201 434-2684

Sie erreichen uns  
Montag, Dienstag, Donnerstag 7.30 bis 16.00 Uhr  
Mittwoch 7.30 bis 15.30 Uhr  
Freitag 7.30 bis 15.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner im EndoProthetikzentrum

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Prof. Dr. med. Sven Lendemans  
Chefarzt



Dr. med. Christel Kaiser  
Sektionsleitung Endoprothetikzentrum  
der Maximalversorgung  
Seniorhauptoperateurin



Telefon 0201 434-2540  
Telefax 0201 434-2572  
[orthopaedie@krupp-krankenhaus.de](mailto:orthopaedie@krupp-krankenhaus.de)

Alfried Krupp Krankenhaus  
Rüttenscheid  
Alfried-Krupp-Straße 21  
45131 Essen  
[www.krupp-krankenhaus.de](http://www.krupp-krankenhaus.de)