

Mobilisationsübungen Hüfte und Knie

Alle Übungen werden täglich 10-15-mal wiederholt

Hüfte

Übung 1: Innen- Außenrotation Hüftgelenk/Dehnen der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz an der Sesselkante. Unterschenkel legt sich auf gegenüberliegenden Oberschenkel und Beininnenseite schaut nach oben. Mit leichtem Druck das obenliegende Bein Richtung Boden drücken. Seite wechseln.



Übung 2: Ab/Adduktion in der Hüfte im aktiven Sitz

Das gestreckte Bein seitlich vom Körper wegspreizen und wieder zurückführen. Seite wechseln.



Übung 3: Beugung und Streckung im Hüftgelenk

Ausgangsstellung: Im aktiven Stand das gestreckte Bein nach vorne und nach hinten pendeln lassen.



Knie

Übung 1: Knie Extension/Flexion

Ausgangsstellung: Aktiver Sitz. Das Bein im Kniegelenk strecken und beugen.



Übung 2: Pendel:

Wie Übung 1: Ausgangsstellung: Sitz auf einem hohen Stuhl oder Tisch, das Bein im 90° Winkel hängen lassen und locker pendeln lassen.

Übung 3: Ausgangsstellung: aktiver Sitz

„Schleifende Fersen“: Ferse hat immer Kontakt zum Boden, Knie strecken und beugen. Seite wechseln. (ohne Schuhe, mit Socken oder mit einem Tuch unter den Fußsohlen)

