



Lockerungsübungen gegen Hüftschmerzen

Wer rastet, der rostet! Bei Hüftschmerzen ist es empfehlenswert, die Hüfte zu bewegen, jedoch mit wenig Gewicht zu belasten. Dadurch wird die Produktion der körpereigenen Gelenksschmiere angeregt, was zu einer Schmerzlinderung führt. Weiters werden dadurch Gelenkkapsel, Faszien und Muskeln gelockert und somit die Beweglichkeit gesteigert. Die folgenden Übungen sind für akute und chronische Beschwerden geeignet.

- **Kapseldehnung:** Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen in Schulterhöhe ab. Drehen Sie die Fußspitze des betroffenen Beins einwärts, lassen Sie dabei die Ferse am Boden. Verlagern Sie ihr Gewicht eine Minute lang auf das vordere Bein. Behalten Sie mit Ihrem gesamten betroffenen Fuß Bodenkontakt. Halten Sie das Becken gerade.
- **Powerleg:** Stellen Sie sich auf ein dickes Buch oder auf eine Stufe und halten Sie sich an der Wand fest. Das betroffene Bein ist im Überhang. Schwingen Sie mit dem freien Bein nach vorne und nach hinten. Achten Sie darauf, dass sie locker und in einen möglichst großen Bewegungsausmaß schwingen. Schwingen Sie im Zuge der Übung immer weiter und vergessen Sie dabei nicht, nach hinten zu schwingen.
 - Als Steigerung drehen Sie beim nach vorne Schwingen, die Ferse nach innen und beim nach hinten Schwingen, die Ferse nach außen.
- **Bauchtanz:** Legen Sie im Stand die Hände auf das Becken. Lassen Sie die Kniegelenke gestreckt und kreisen Sie in mit dem Becken im und danach gegen den Uhrzeigersinn. Beginnen Sie zuerst mit einem kleinen Bewegungsausmaß und lassen Sie die Kreise im Zuge der Übung immer größer werden.
- **Einbeinstand:** Gehen Sie in den Einbeinstand und heben Sie das Bein auf ca. 90° an. Anschließend führen Sie eine kreisende Bewegung so weit wie möglich nach außen und wieder zurück durch. Der Oberkörper soll dabei stabil bleiben. Nachdem bei dieser Übung die Mobilisation und nicht das Gleichgewicht im Vordergrund steht, dürfen Sie sich festhalten.



- **Knie um die Ferse kreisen:** Für diese Übung nehmen Sie den Halbkniestand ein. Legen Sie die Hände auf den vorderen Oberschenkel. Kreisen Sie mit dem vorderen Knie um die vordere Ferse. Wechseln Sie danach die Seite, indem Sie das andere Bein nach vorne stellen. Beide Positionen haben einen Effekt. Die Übung mobilisiert sowohl das Hüftgelenk des vorderen als auch des hinteren Beins. Führen Sie die Übung beidseits durch, um eine gleichmäßige Lockerung der Gelenke zu erzielen.
- **Klatschende Füße:** Für diese Übung starten Sie in Rückenlage. Die Innenseite der Beine und Füße sollen einander berühren. Bauen Sie Spannung auf, indem Sie die Beine gegeneinanderdrücken. Lassen Sie danach die Beine und Füße ganz locker auseinanderfallen. Nehmen Sie gleich wieder Spannung auf. Führen Sie einen kontinuierlichen Wechsel zwischen zusammenspannen und bewusst aktiv lockerlassen durch. Werden Sie während der Übung immer schneller und schneller. Nehmen Sie sich danach bewusst Zeit zum Nachspüren. Möglicherweise nehmen Sie ein angenehmes Kribbeln in den Oberschenkeln wahr.
- **Schmetterling:** Stellen Sie in Rückenlage die Beine auf. Die Füße sollen sich dabei berühren. Lassen Sie die Kniegelenke nach außen fallen. Wippen Sie am Ende der Bewegung, wie ein Schmetterling, der mit den Flügeln schlägt. Verändern Sie den Winkel, indem Sie die Füße näher oder weiter weg positionieren.
- **Innenrotation:** Stellen Sie in Rückenlage die Beine auf. Positionieren Sie die Füße weit auseinander. Lassen Sie die Kniegelenke abwechselnd nach innen Richtung Matte fallen.
- **Scheibenwischer:** Legen Sie sich ausgestreckt auf den Bauch und beugen Sie das betroffene Bein um 90 Grad an. Lassen Sie den Unterschenkel abwechselnd nach innen und nach außen kippen. Der Oberschenkel bleibt auf der Unterlage liegen und das Gesäß ist entspannt.

Schauen Sie sich ergänzend dazu noch unsere Videos und Texte mit den Titeln „Dehnungsübungen gegen Hüftschmerzen“ und „Soforthilfe bei Hüftschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!