



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

DIE „HEIDELBERG-8“

8 Übungen, 8-sam ausgeführt in 8 Minuten
für ein starkes Hüftgelenk



Stiftung Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg



LIEBE PATIENTINNEN, LIEBE PATIENTEN,

Schmerzen und Beschwerden im Hüftgelenk sind häufig. Gerade dann, wenn eine Operation noch nicht notwendig erscheint, ist die Bewegungstherapie zur Beübung der hüftgelenksumgreifenden Muskulatur ein zentraler Baustein in der Therapie. Die Corona Pandemie stellt uns aber auch in diesem Zusammenhang vor Herausforderungen. Viele Menschen können in Zeiten von Kontaktbeschränkung und Schließung von Sporteinrichtungen nicht mehr ihrem gewohnten Sport- und Bewegungsprogrammen nachgehen. In unserer Sprechstunde sehen wir aktuell deshalb viele Patienten, deren Hüftbeschwerden deutlich zugenommen haben. Hier wollen wir helfen. Unsere Abteilung für Physiotherapie hat für sie ein einfaches aber effektives Heimtrainingsprogramm entwickelt, damit sie sicher über diese Zeit kommen: Die **„Heidelberg 8“: 8 Übungen, 8-sam in 8 Minuten**. Unser Trainingsprogramm können Sie zu Hause ohne Hilfsmittel absolvieren, die Übungen sind leicht und verständlich beschrieben. Selbst wenn Sie momentan keine Probleme im Bereich des Hüftgelenks haben ist das Programm zur Prävention hervorragend geeignet. Bitte üben Sie **8-sam**, achten Sie also darauf, bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Bei starken Beschwerden sind wir in unseren Spezialsprechstunden an der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg weiterhin für Sie da und auf den gesamten Bereich der konservativen aber auch operativen Therapie bei Verschleiß an den Gelenken spezialisiert.

Zur Terminabsprache erreichen Sie uns täglich zwischen 7.00-13.00 Uhr direkt unter 06221 5626303.

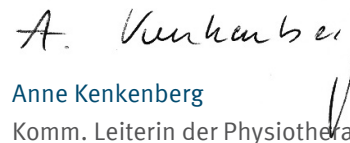
Wir wünschen Ihnen viel Freude und ein gutes Gefühl mit der Heidelberg 8!

Mit herzlichen Grüßen,



Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Renkawitz

Ärztlicher Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie



Anne Kenkenberg

Komm. Leiterin der Physiotherapie

DIE HEIDELBERG-8



Mit den folgenden 8 Übungen trainieren Sie sowohl Muskel- und Bindegewebe als auch Ihre allgemeine Fitness. Sie üben im Stehen und brauchen keine zusätzlichen Trainingsgeräte. Üben Sie möglichst frei. Die Nähe einer Wand (oder ein Türrahmen) kann Ihnen Sicherheit und Halt geben.

1. Marschieren Sie ca. **30 Sek** auf der Stelle und setzen Sie dabei schwungvoll die Arme ein (Bild 1).
2. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und heben Sie gleichzeitig die Arme hoch. Bleiben Sie **8 x 3 Sek** in der Endposition stehen (Bild 2).

DIE HEIDELBERG-8



3. Ziehen Sie das hinten stehende Bein dynamisch nach vorne und kicken dabei den Fuß in die Luft. Setzen Sie dabei schwungvoll die Arme ein.
Pro Seite 2 x 8 Wiederholungen, links und rechts im Wechsel

DIE HEIDELBERG-8



4. Federn Sie **30 Sek** mit leicht gebeugten Knien auf den Zehenspitzen.
- 5a. Spreizen Sie das gestreckte Bein zur Seite und halten das Becken dabei gerade.
Pro Seite 2 x 8 Wiederholungen
- b. Bewegen Sie das gestreckte Bein nach hinten und halten Sie das Becken aufgerichtet.
Pro Seite 2 x 8 Wiederholungen

DIE HEIDELBERG-8



6a. Liegestützen gegen die Wand gelehnt: Das Brustbein in Richtung Wand bewegen und wieder wegdrücken.

b. In der Stützposition gegen die Wand federn.

a und b im Wechsel: 2 x 8 Wiederholungen

DIE HEIDELBERG-8



7. **Squats:** Stehen Sie hüftgelenksbreit und aufrecht. Heben Sie die Arme und bewegen Sie sich in eine Sitzposition. Die Kniegelenke sollen senkrecht über den Fersen und die Wirbelsäule gestreckt bleiben.
2 bis 3 x 8 Wiederholungen, in der Pause Übung 8
8. Aufrechter Stand, beide Beine gleichmäßig belasten. Die Arme über die Seite heben, die Hände am Ende der Bewegung falten und die Handinnenflächen zur Decke drehen.
8 Sek halten

DEHNPROGRAMM



Die folgenden Dehnübungen können zusätzlich und in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden. Ihre Wirkung ist grösser, wenn Sie die Position jeweils mindestens **20 Sek**, wir empfehlen **30 Sek halten**.

Dehnung Adduktoren: Verlagern Sie das Körpergewicht auf eine Seite, bis Sie eine Dehnung auf der Innenseite des gestreckten Beines spüren. Halten Sie das Becken gerade (Bild 1).

Dehnung Wadenmuskulatur: Schrittstellung: Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein. Achten Sie darauf dass die Ferse des hinteren Beines Kontakt zum Boden behält (Bild 2).
Pro Seite 2 x 30 Sek halten

DEHNPROGRAMM



Dehnung tiefe Hüftbeuger mit Stuhl/ Stufe: Einbeinstand mit Stuhl, das Knie steht senkrecht über der Ferse (Bild 1).

Verlagern Sie das Gewicht nach vorne, das Knie in Richtung Fussspitze, bis Sie die Dehnung in der Leistengegend spüren (Bild 2). **Pro Seite 2x 30 Sek halten**

Univ.-Prof. Dr. med. habil. Tobias Renkawitz
Ärztlicher Direktor
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Universitätsklinikum Heidelberg
Schlierbacher Landstr. 200a
69118 Heidelberg
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Abteilung Physiotherapie
Christina Pfeifer, Dominique Zeiss, Anne Kenkenberg

Fotografie
Hendrik Schröder