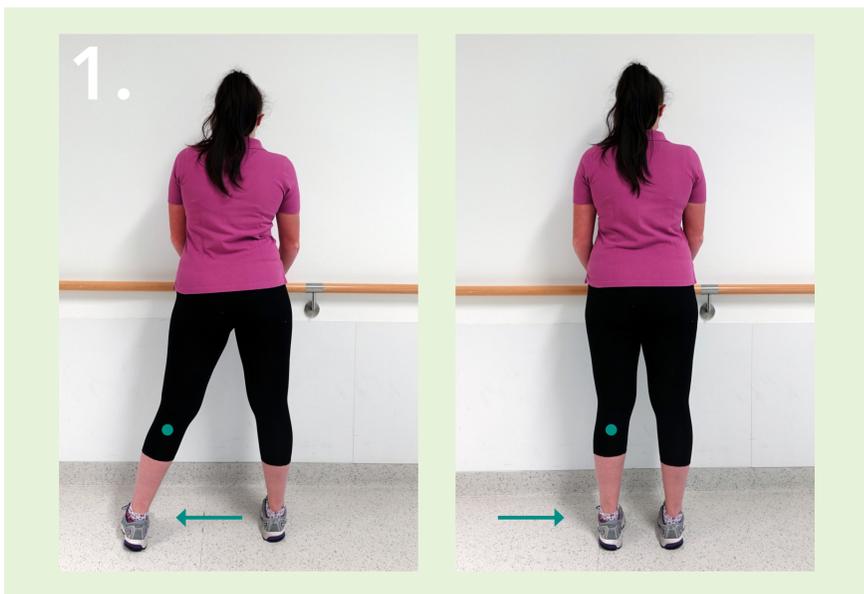


MOTIVATION ZUR MOBILISATION

Eigenübungen mit der Hüftprothese



Operiertes Bein (●) zur Seite stellen und wieder ran.



Mit Knie (operiertes Bein ●) an die Wand tippen und wieder absinken lassen.



Operiertes Bein (●) langsam nach hinten strecken.

Ferse langsam nach unten sinken lassen (nicht komplett aufsetzen).

Anschließend Knie wieder locker nach vorne nehmen.

Jede Übung mehrmals wiederholen und den Oberkörper während der gesamten Übungen bitte aufrecht und gerade halten.



Main-Kinzig-Kliniken