

PhysioZuhause
PHYSIOTHERAPIE FÜR SENIOREN

ÜBUNGSPROGRAMM
bei Hüftarthrose & Coxarthrose

Aufwärmen und acht Übungen für zu Hause, in zwei Stufen.

Zehn bis fünfzehn Minuten, jeden zweiten Tag.
Ohne Geräte, ohne Studio. Ein fester Stuhl genügt.

- Aufwärmen und acht Übungen
- Im Sitzen, Stehen und Liegen
- Zwei Stufen, leicht und geübt
- Mit Übungstagebuch

Zusammengestellt von Sabine Reuter, Physiotherapeutin. Die Übungen orientieren sich an den Programmen der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie (Uniklinikum Dresden), des Martin-Luther-Krankenhauses Berlin, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutschen Rheuma-Liga.

Gut vorbereitet, sicher geübt

Bewegung ist bei Hüftarthrose das Wichtigste, was Sie selbst tun können. Die Leitlinie zur Coxarthrose nennt die Bewegungstherapie ausdrücklich das Kernelement der Behandlung. Schonung dagegen kostet Muskulatur, und genau die fehlt dem Gelenk dann als Stütze.

Bitte vorab besprechen

Klären Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin, welche Übungen für Sie geeignet sind. Die Übungen dürfen nicht wehtun: Üben Sie nur so intensiv, dass in der Hüfte keine zusätzlichen Schmerzen entstehen.

Sofort aufhören, wenn …

- Brustschmerzen, Schwindel oder Atemnot auftreten. Melden Sie sich dann bei Ihrem Arzt.
- Gelenk oder Muskeln deutlich schmerzen. Unterbrechen Sie, prüfen Sie Ihre Haltung und versuchen Sie es vorsichtig noch einmal. Bleibt der Schmerz, fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.

Ein leichter Muskelkater am Tag danach ist dagegen normal. Er zeigt, dass die Muskulatur gearbeitet hat.

Bevor Sie anfangen, kurz durchgehen

- [ ] Feste, geschlossene Schuhe an, gut geschnürt. Keine Pantoffeln, keine Socken auf glattem Boden
- [ ] Ein Tisch oder eine feste Kante zum Festhalten in der Nähe. Ein Rollator eignet sich nicht, er kann wegrollen
- [ ] Genug Platz, damit nichts im Weg steht
- [ ] Bequeme Kleidung, die nicht einengt
- [ ] Etwas zu trinken in Reichweite. Bei zittrigen Händen lieber eine Flasche mit Verschluss als ein offenes Glas

Morgen ist auch noch ein Tag.

Was sich über Jahre eingeschlichen hat, verschwindet nicht durch drei Übungen an einem Nachmittag. Lieber jeden zweiten Tag entspannte 15 Minuten als einmal in der Woche eine heftige Stunde.

Und wenn Sie bei einer Übung unsicher sind, machen Sie sie im Sitzen oder im Liegen, oder halten Sie sich fest. Das ist keine schlechtere Übung, sondern die richtige für diesen Tag.

Kein starres Programm, sondern eine Auswahl

Üben Sie jeden zweiten Tag, also zwei bis drei Mal pro Woche, jeweils 10 bis 15 Minuten. Beginnen Sie immer mit dem Aufwärmen. Danach wählen Sie aus jeder der drei Rubriken mindestens eine Übung aus, insgesamt vier bis fünf.

Kräftigung

1	Aus dem Sitz in den Stand	Sitzen
2	Vorderseite des Beins	Sitzen
3	Seitliche Hüftmuskulatur	Stehen
4	Rückseite des Beines	Stehen
5	Kniebeugen	Stehen

Dehnen und Beweglichkeit

6	Oberschenkelrückseite	Sitzen
7	Hüftbeuger	Stehen

Gleichgewicht

8	Fersen-Zehen-Stand	Stehen

Zwei Stufen bei jeder Übung

Fangen Sie immer mit der leichteren Stufe an, auch wenn Sie sich mehr zutrauen. Schaffen Sie eine Stufe zwei Wochen lang sicher, gehen Sie zur nächsten über. Üben Sie in Ihrem eigenen, ruhigen Tempo: Wer zügig hebt und senkt, arbeitet mit Schwung statt mit Muskelkraft.

Dehnen richtig gemacht

Dehnen Sie erst, wenn Sie warm sind. Gehen Sie langsam in die Position, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren, und bleiben Sie ruhig dort, 30 bis 45 Sekunden. Nicht wippen, nicht ziehen, und weiteratmen.

Die Steigerung über zwölf Wochen

Zeitraum	Was Sie trainieren	Wdh.	Sätze
Woche 1 bis 6	Kraftausdauer, leichter Einstieg	15 bis 20	2
ab Woche 7	Kraftaufbau	8 bis 12	3

Aufbau nach der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie. Die Zielwerte ab Woche 7 entsprechen der Leitlinie zur Coxarthrose.

Dazu ein Gehtraining: Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten und steigern Sie bis 30 Minuten am Stück, zweimal pro Woche. Das Tempo stimmt, wenn Ihnen leicht wärmer wird und Sie sich noch gut unterhalten können.

So stehen, sitzen und liegen Sie richtig

Bei jeder Übung ist die passende Ausgangsstellung angegeben. So können auch alle üben, die nicht mehr gut auf den Boden kommen.



Sitzen **Auf einem festen Stuhl**

Setzen Sie sich auf einen festen Stuhl mit Lehne, kein Sofa und keinen Sessel. Beide Füße stehen flach nebeneinander auf dem Boden, die Knie etwa im rechten Winkel. Der Rücken ist aufrecht, die Schultern bleiben locker.

Stehen Ihre Füße nicht sicher auf dem Boden, ist der Stuhl zu hoch. Bitte tauschen.



Stehen **Mit Halt in Reichweite**

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen nach vorn. Die Knie sind locker und nicht durchgedrückt. Stellen Sie sich immer so hin, dass eine feste Haltemöglichkeit in Reichweite ist: eine Stuhllehne, ein Tisch oder eine Fensterbank.

Ein Rollator eignet sich nicht zum Festhalten, weil er wegrollen kann.



Liegen **Auf der Matte oder dem festen Bett**

Auf einer Matte am Boden oder, und das ist für viele der entscheidende Punkt, auf einem festen Bett. Die Übung bleibt dieselbe, nur die Unterlage ändert sich. Beide Knie sind angewinkelt, die Füße stehen auf.

Die Matratze darf nicht zu weich sein, sonst arbeiten Sie gegen die Unterlage statt gegen den eigenen Körper.

AUFWÄRMEN

Aufwärmen — Auf der Stelle gehen

Erst warm werden, dann geht es los.

Stehen | 1 bis 2 Minuten

Ziel: Kreislauf und Muskulatur in Schwung bringen, bevor es losgeht

AUSGANGSSTELLUNG

Aufrechter Stand, die Füße stehen leicht geöffnet wie beim Laufen, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Ein Tisch oder eine feste Kante steht in Reichweite, beide Hände halten sich fest.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Gehen Sie auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie nur leicht an, so weit es Ihnen angenehm ist. Bleiben Sie aufrecht und atmen Sie ruhig weiter.

Wichtig: Das Aufwärmen ist keine Kraftübung und soll Sie nicht außer Atem bringen. Gehen Sie in einem gemütlichen Tempo.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Mit beiden Händen an der Tischkante festhalten und ein bis zwei Minuten auf der Stelle gehen.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Halten Sie sich nur noch mit einer Hand fest.

STUFE 3 · NOCH EINE STEIGERUNG

Lösen Sie auch die zweite Hand und schwingen Sie die Arme locker im Rhythmus mit.

Hinweis: Gerade bei Hüftarthrose lohnt sich das Aufwärmen: Das Gelenk wird in Bewegung geschmeidiger, und der Anlaufschmerz lässt oft nach.

Ihre Frage für heute: Regnet es draußen? Ein paar Minuten auf der Stelle gehen ist auch zwischendurch eine gute Idee.

KRÄFTIGUNG

Übung 1 — Aus dem Sitz in den Stand

Aufstehen ist die wichtigste Übung des Tages.

Sitzen · 10 Mal

Ziel: Kraft in Oberschenkeln und Gesäß, sicheres Aufstehen

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz an der vorderen Stuhlkante. Die Füße stehen hüftbreit und etwas unter der Stuhlkante, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorn, sodass Ihr Gewicht über die Füße kommt, und drücken Sie sich über die Kraft der Beine nach oben. Zum Hinsetzen gehen Sie in kleinen Schritten rückwärts, bis Sie die Stuhlkante an den Beinen spüren. Dann lehnen Sie sich wieder leicht nach vorn und senken das Gesäß langsam ab.

Wichtig: Die Hände helfen nur beim Gleichgewicht. Ziehen Sie sich nicht damit hoch, die Kraft soll aus den Beinen kommen.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Stützen Sie sich beim Aufstehen mit beiden Händen am Stuhl ab.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Die Hände bleiben locker auf den Oberschenkeln liegen.

Hinweis: Das ist die wichtigste Übung im Programm, weil an ihr im Alltag fast alles hängt.

Ihre Frage für heute: Klappt das Aufstehen schon ohne die Hände? Dann probieren Sie es so, aber nicht übertreiben.

KRÄFTIGUNG

Übung 2 — Vorderseite des Beins kräftigen

Langsam hoch, noch langsamer runter.

Sitzen | 10 Mal pro Bein

Ziel: Kraft im Oberschenkel

AUSGANGSSTELLUNG



Aufrechter Sitz auf einem festen Stuhl, Gesäß und Rücken berühren die Lehne. Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Knie etwa im rechten Winkel. Halten Sie sich mit beiden Händen seitlich am Stuhl fest.

SO GEHT DIE ÜBUNG

Strecken Sie ein Bein nach vorn aus und heben Sie es langsam an, bis es waagerecht in der Luft liegt. Die Fußspitze zeigt nach oben, das Knie bleibt leicht gebeugt. Dann senken Sie das Bein langsam wieder ab, bis der Fuß den Boden berührt.

Wichtig: Das Knie wird nicht durchgedrückt. Arbeiten Sie langsam, nicht mit Schwung.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Zählen Sie beim Anheben langsam bis 3 und beim Absenken bis 5.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Halten Sie das gestreckte Bein 2 Sekunden oben, bevor Sie es wieder senken.

Ihre Frage für heute: Schaffen Sie es, das Bein zwei Sekunden oben zu halten, ohne dass der Oberkörper nach hinten kippt?

KRÄFTIGUNG

Übung 3 — Seitliche Hüftmuskulatur kräftigen

Lieber niedrig und aufrecht als hoch und schief.

Stehen | 10 bis 15 Mal pro Bein

Ziel: Kraft in der seitlichen Hüfte, wichtig für einen sicheren Gang

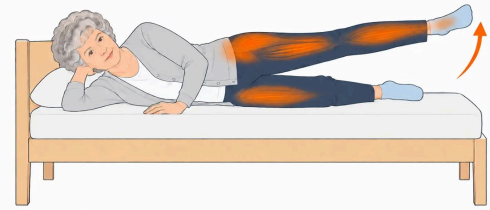
AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer festen Haltemöglichkeit, die Füße stehen hüftbreit, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Beide Hände halten sich gut fest.

SO GEHT DIE ÜBUNG

Heben Sie ein Bein seitlich so weit an, wie es Ihnen möglich ist. Die Fußspitze zeigt nach vorn, der Oberkörper bleibt aufrecht, nur das Bein bewegt sich. Dann senken Sie das Bein langsam wieder ab.

Wichtig: Lehnen Sie sich nicht zur Seite, um das Bein höher zu bekommen. Lieber weniger weit anheben und dafür aufrecht bleiben.



Im Bild: die Alternative in Seitenlage auf dem Bett

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Beim Anheben bis 3 zählen, beim Absenken bis 5. Kurz auf beiden Beinen stehen, dann das andere Bein.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Halten Sie sich nur noch mit einer Hand fest.

Alternative, wenn es Ihnen zu schwer ist: Machen Sie die Übung in Seitenlage auf dem Bett oder einer Matte, wie im Bild. Das untere Bein ist angewinkelt, das obere gestreckt. Heben Sie das obere Bein langsam an und senken Sie es wieder ab.

Ihre Frage für heute: Bleibt der Oberkörper ganz ruhig, während das Bein arbeitet?

KRÄFTIGUNG

Übung 4 — Rückseite des Beines kräftigen

Nur das Bein arbeitet, der Rest bleibt ruhig.

Stehen | 10 Mal pro Bein

Ziel: Kraft in Gesäß und Oberschenkelrückseite

AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer festen Haltemöglichkeit, die Füße stehen hüftbreit, die Knie sind locker, beide Hände halten sich gut fest.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Führen Sie den Unterschenkel mit der Ferse langsam nach hinten in Richtung Gesäß, so weit Sie kommen. Der Oberschenkel bleibt dabei senkrecht. Dann senken Sie den Fuß langsam wieder zum Boden ab.

Wichtig: Der Oberkörper bleibt aufrecht und wandert nicht nach vorn. Das Becken bleibt gerade und dreht sich nicht mit.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Beim Anheben bis 3 zählen, beim Absenken bis 5. Zwischendurch kurz auf beiden Füßen stehen und durchatmen.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Halten Sie sich nur noch mit einer Hand fest.

Alternative, wenn es Ihnen zu schwer ist: In Rückenlage auf dem Bett: Beide Knie sind angewinkelt, die Füße stehen auf. Heben Sie das Becken langsam an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, und senken Sie es wieder ab.

Ihre Frage für heute: Bleibt der Oberschenkel senkrecht, auch wenn die Ferse höher kommt?

KRÄFTIGUNG

Übung 5 — Kniebeugen

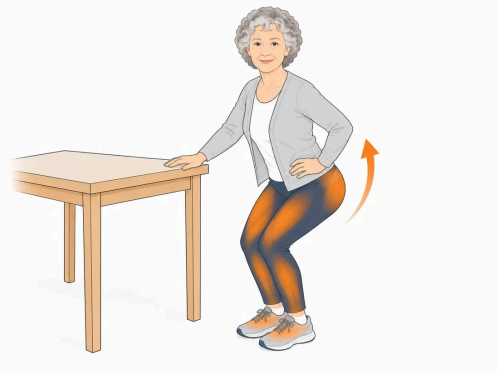
Lieber flach und sauber als tief und schief.

Stehen · 10 Mal

Ziel: Kraft in Beinen und Rumpf

AUSGANGSSTELLUNG

Stand seitlich an einer festen Haltemöglichkeit, die Füße stehen hüftbreit und die Fußspitzen zeigen nach vorn. Eine Hand hält sich fest.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Beugen Sie die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen, und gehen Sie nur so tief, wie es Ihnen angenehm ist. Die Fersen bleiben am Boden, der Rücken bleibt gerade. Danach drücken Sie sich über die Kraft der Beine wieder nach oben.

Wichtig: Die Knie drehen sich nicht nach innen, sondern bleiben gerade über den Füßen.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Mit beiden Händen an der Tischkante festhalten und die Knie nur leicht beugen.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Seitlich an eine feste Haltemöglichkeit stellen und nur noch mit einer Hand festhalten.

STUFE 3 · NOCH EINE STEIGERUNG

Etwas tiefer gehen und auch die zweite Hand lösen. Die Hände liegen dann locker auf den Oberschenkeln.

Hinweis: Fällt Ihnen schon das Aufstehen vom Stuhl schwer, machen Sie erst einige Tage Übung 1 und kommen später auf diese zurück.

Ihre Frage für heute: Bleiben die Fersen am Boden, auch wenn Sie etwas tiefer gehen?

DEHNEN UND BEWEGLICHKEIT

Übung 6 — Oberschenkelrückseite dehnen

Ziehen ja, wehtun nein.

Sitzen | 2 bis 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: Beweglichkeit in Hüfte und Oberschenkel

AUSGANGSSTELLUNG

Sitz nahe an der vorderen Stuhlkante. Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorn, die Knie sind etwa im rechten Winkel.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Strecken Sie ein Bein nach vorn aus, die Ferse bleibt am Boden, die Fußspitze zeigt nach oben. Das andere Bein bleibt angewinkelt stehen. Legen Sie beide Hände auf das angewinkelte Bein und lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn, bis Sie hinten am gestreckten Oberschenkel ein leichtes Ziehen spüren.

Wichtig: Kein Rundrücken. Lehnen Sie sich nur so weit vor, dass Sie sicher sitzen. Werden Sie unsicher, stützen Sie eine Hand seitlich auf der Stuhlfläche ab.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden und atmen Sie ruhig weiter.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Halten Sie die Position 30 bis 45 Sekunden.

Ihre Frage für heute: Spüren Sie ein angenehmes Ziehen, ohne die Luft anzuhalten?

DEHNEN UND BEWEGLICHKEIT

Übung 7 — Hüftbeuger dehnen

Abends besonders wertvoll.

Stehen | 2 bis 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: Beweglichkeit vorn in der Hüfte, oft die Ursache für den Anlaufschmerz

AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer Küchenarbeitsplatte oder einem festen Tisch, mit etwas Abstand davor. Ein niedriger, fester Hocker steht vor Ihnen, aber nicht zu dicht an der Platte.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Arbeitsplatte fest und stellen Sie einen Fuß auf den Hocker. Schieben Sie das Becken langsam nach vorn, bis Sie vorn im Oberschenkel des hinteren Beins ein leichtes Ziehen spüren, und bleiben Sie ruhig in dieser Position.

Wichtig: Der Rücken bleibt gerade, kein Hohlkreuz. Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse behält Bodenkontakt.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Beide Hände an der Arbeitsplatte, 30 Sekunden halten, zwei Durchgänge pro Seite.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Nur noch eine Hand, 45 Sekunden halten, drei Durchgänge.

Alternative, wenn es Ihnen zu schwer ist: Ohne Hocker: Stellen Sie einen Fuß einen Schritt nach vorn und verlagern Sie das Gewicht langsam auf das vordere Bein, bis Sie das Ziehen spüren. Beide Hände halten sich weiter fest.

Hinweis: Ein verkürzter Hüftbeuger verstärkt bei vielen den Anlaufschmerz und die Beschwerden in der Nacht. Diese Dehnung lohnt sich deshalb besonders abends.

Ihre Frage für heute: Bleibt die Ferse des hinteren Beins am Boden?

GLEICHGEWICHT

Übung 8 — Fersen-Zehen-Stand

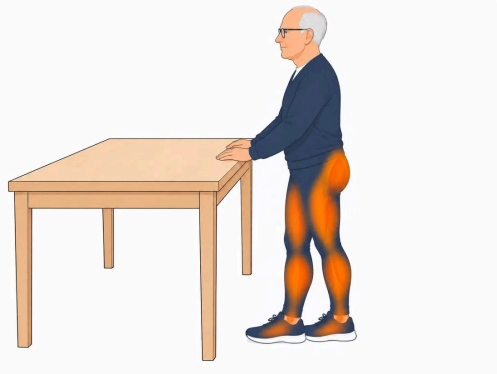
Stillstehen ist hier das Training.

Stehen | 2 bis 3 Durchgänge pro Seite

Ziel: Gleichgewicht und Standsicherheit

AUSGANGSSTELLUNG

Stand vor einer Küchenarbeitsplatte oder einem festen Tisch, die Füße stehen hüftbreit, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Beide Hände halten sich an der Kante fest.



SO GEHT DIE ÜBUNG

Stellen Sie einen Fuß genau vor den anderen, sodass die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen berühren. Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt, die Knie bleiben locker, der Blick geht nach vorn. Halten Sie die Position, stellen Sie die Füße wieder nebeneinander und wechseln Sie das vordere Bein.

Wichtig: Hier bewegen Sie sich nicht, und das ist gewollt. Auf der schmalen Standfläche macht Ihr Körper laufend kleine Korrekturen. Genau das ist das Training.

STUFE 1 · SO FANGEN SIE AN

Mit beiden Händen festhalten, 10 Sekunden halten, dann den Fuß wechseln.

STUFE 2 · WENN SIE GEÜBTER SIND

Nur noch mit einer Hand festhalten und 15 bis 20 Sekunden stehen.

STUFE 3 · NOCH EINE STEIGERUNG

Lösen Sie nach und nach die Finger: erst den kleinen Finger, dann den Ringfinger, dann den Mittelfinger. Vergewissern Sie sich vor jedem Schritt, dass Sie sicher stehen.

Hinweis: Fällt Ihnen die Übung leicht, machen Sie lieber mehr Durchgänge und wechseln jedes Mal das vordere Bein. Eine längere Haltezeit braucht es nicht.

Ihre Frage für heute: Stehen Sie schon sicher mit nur einem Finger am Tisch?

Schlechte Tage gehören dazu

Eine Arthrose verläuft in Phasen. Es gibt Wochen, in denen Sie kaum etwas spüren, und Tage, an denen jede Bewegung wehtut. Das ist normal und heißt nicht, dass Sie etwas falsch gemacht haben.

Wenn die Hüfte entzündet ist

Die Deutsche Rheuma-Liga unterscheidet die stumme und die aktivierte Arthrose. Bei der aktivierten ist die Gelenkinnenhaut entzündet: Das Gelenk ist überwärmt, geschwollen und schmerzt deutlich stärker als sonst.

- Lassen Sie die Kräftigungsübungen weg
- Bewegen Sie das Gelenk nur so weit, wie es ohne Schmerz geht
- Steigen Sie danach langsam wieder ein, am besten eine Stufe tiefer als vorher

Halten die Beschwerden über mehrere Tage an oder werden sie stärker, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Wenn der Schmerz nachts weckt

- In Seitenlage ein Kissen zwischen die Knie, damit das obere Bein nicht nach innen sinkt
- In Rückenlage ein flaches Kissen unter die Knie, das entspannt den Hüftbeuger
- Eine Matratze, die nicht zu weich ist
- Abends die Dehnung des Hüftbeugers aus Übung 7

Weckt Sie der Schmerz regelmäßig oder nimmt er über Wochen zu, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Dranbleiben schlägt Durchziehen.

An Tagen, an denen gar nichts geht, ist eine Pause kein Rückschritt. Wichtiger als eine einzelne Einheit ist, dass Sie übermorgen wieder anfangen oder stattdessen eine Runde spazieren gehen. Wer über Monate dranbleibt, kommt weiter als jemand, der drei Wochen alles gibt und dann aufhört.

Warum sich das lohnt

Wer aufschreibt, bleibt eher dran. Und Sie sehen nach ein paar Wochen etwas, das im Alltag leicht untergeht: dass es besser wird.

Jeder Eintrag hier ist ein Tag, an dem Sie etwas für sich getan haben.

Was Sie eintragen können: Wie ging die Übung heute? Haben Sie gut geschlafen? War es anstrengender als sonst? Wie weit sind Sie gegangen? Hat etwas wehgetan? Haken Sie die Übungen ab, die Sie gemacht haben, oder notieren Sie die Stufe.

Datum	Aufwärmen	1	2	3	4	5	6	7	8	Beobachtungen

Diese Seite reicht für 14 Übungstage. Drucken Sie sie einfach mehrfach aus.

Woher die Übungen kommen

Wir haben keine Übung erfunden. Jede stammt aus einem der folgenden Programme und ist in eigenen Worten beschrieben. Wo nötig, haben wir sie an Menschen angepasst, die zu Hause üben und nicht gut auf den Boden kommen, etwa mit dem festen Bett statt der Matte.

- **Fit und beweglich im Alter. Das Übungsprogramm** (OTAGO-Programm), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, bereitgestellt von der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie
- **Übungsprogramm Hüftarthrose** (Grund- und Aufbauprogramm), Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
- **Basisübungen Hüftarthrose**, Physiotherapie des Martin-Luther-Krankenhauses Berlin, Johannesstift Diakonie, Stand August 2023
- **Bewegungsübungen bei Arthrose** und **Leben mit Arthrose**, Deutsche Rheuma-Liga
- **S2k-Leitlinie Koxarthrose**, Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, AWMF-Register 033-001

Wichtiger Hinweis

Dieses Übungsprogramm gibt den Stand vom Oktober 2026 wieder und dient der allgemeinen Information. Es ersetzt keine ärztliche Untersuchung und keine Beratung. Welche Übungen für Sie geeignet sind, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten.



Zusammengestellt von Sabine Reuter, staatlich geprüfte Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Manuelle Therapie bei Arthrose sowie Hüft- und Kniebeschwerden.

Lieber mit Begleitung üben?

Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten kommen zu Ihnen nach Hause. 60 Minuten pro Termin, Anfahrt inklusive, ein fester Behandler. Das erste Gespräch ist kostenlos.

PhysioZuhause
PHYSIOTHERAPIE FÜR SENIOREN

physiotherapie-fuer-senioren-zuhause.de
info@physiotherapie-fuer-senioren-zuhause.de

Mehr zum Thema im Ratgeber: Hüftarthrose (Coxarthrose): Was hilft und was Sie selbst tun können · Coxarthrose Stadien: Grad 1 bis 4 verständlich erklärt · physiotherapie-fuer-senioren-zuhause.de/ratgeber/