



## Schlingenaufhängung

Zur hubfreien Flexion und hubfreien Abduktion.

1-5 x täglich mindestens 30 Minuten



## Traktion

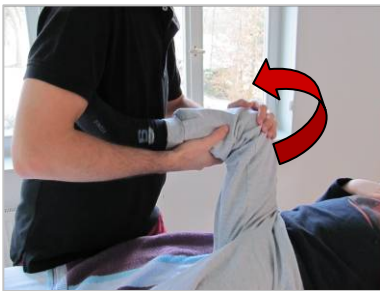
Zur Entlastung des Hüftkopfes.

1-5 x täglich mindestens 30 Minuten

## Physiotherapieanleitungen (1 x täglich mind. 45 Minuten)

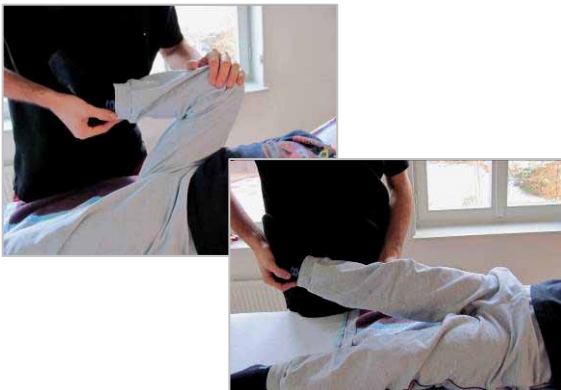
**Zu Beginn der physiotherapeutischen Übungen muss der Reizzustand des Gelenkes beurteilt werden und die Beweglichkeit des Hüftgelenkes geprüft werden.**

Die Intensität und Konsequenz der im folgenden aufgeführten Maßnahmen orientieren sich am Ausmaß der Symptomatik. Es gilt die Regel: Soviel Entlastung wie nötig, soviel Alltag wie möglich. Sind die klinischen Symptome rückläufig, können auch Entlastungsmaßnahmen entsprechend reduziert werden.



## Rotieren

Rückenlage, Bein anwinkeln (90 Grad), Unterschenkel locker halten und mit der anderen Hand am Knie halten, das Bein locker nach außen kreisen.



## Flexion (Beugung) und Extension (Streckung)

Rückenlage, Bein anwinkeln, das gesunde Bein gestreckt halten, das Perthes Bein Beugen und Strecken.



### **Innen- und Außenrotation**

Mit beiden Händen oberhalb und unterhalb vom Knie nach innen und außen walken.



Und bei dieser Übung, gleich den angespannten Innenschenkelmuskel mit dem Handballen locker massieren.



### **Abduktion (Abspreizung)**

Griff unter den Unterschenkel, Fuß liegt in der Ellenbogenbeuge auf, Bein gerade nach außen ziehen, dabei Becken fixieren.



### **Außenrotation**

Bein 90 Grad winkeln (wichtig), Arm unter den Unterschenkel, unterm Knie festhalten, Becken fixieren, nach außen rotieren.



### **Innenrotation**

Bein 90 Grad winkeln (wichtig), Arm unter den Unterschenkel, unterm Knie festhalten, Becken fixieren, nach innen rotieren.



### **Außenrotation**

Bauchlage, Perthes-Bein anwinkeln, das andere bleibt gestreckt, Fuß als Hebel nutzen, Becken fixieren (nach unten drücken), nach außen rotieren.



### **Innenrotation**

Bauchlage, Perthes-Bein anwinkeln, das andere bleibt gestreckt, Fuß als Hebel nutzen, Becken fixieren (nach unten drücken), nach innen rotieren.



### **Extension (Streckung)**

Bauchlage, Bein anwinkeln, Fuß auf dem Arm in der Ellenbogenbeuge ablegen und mit der Hand unter Knie greifen, Becken fixieren (nach unten drücken), und Bein/Knie nach oben anheben/strecken.



### **Dehnung des Hüftbeugers**

Rückenlage, Unterschenkel im 90 Grad-Winkel über die Kante der Liege herabbaumeln lassen, Perthes-Bein anwinkeln und Knie Richtung Brust schieben/drücken, anderes Bein (Griff am Knie) sanft nach unten drücken.