**Übungen bei Coxarthrose (Hüftgelenksarthrose)**

**Nicht geeignet bei Hüftgelenksprothese!!!**

**Ein Video gibt es über unsere Homepage www.praxis-kiss.de**

**Übung 1:**

Setzen Sie sich auf den Boden, das linke Bein liegt mit der Außenkante auf dem Boden und sollte 90° im Knie gebeugt sein, sowie 90° in der Hüfte. Das rechte Bein sollte so weit wie möglich nach hinten gestreckt werden. Die Hände stützen sich hierbei neben dem Körper auf. Der rechte vordere Beckenkamm sollte in Richtung der linken Ferse gedrückt werden. Der Rücken ist hierbei aufrecht. Die Übung sollte 2 Minuten gehalten werden.

**Übung 2:**

Sie sitzen auf einem Stuhl, das rechte Sprunggelenk kommt mit der Außenseite auf dem linken Knie zu liegen. Jetzt drücken Sie das Knie Richtung Boden. 2 Minuten. Dann umgekehrt. Sie werden merken, dass es eine bevorzugte Seite gibt. Das ist normal.

**Tipps:**

Benutzen Sie eine weiche Yogamatte. Die Übungen sind in den ersten Monaten schmerzhaft. Die Übungen sollten möglichst 2 Minuten durchgehalten werden -nehmen Sie eine Stoppuhr zur Hand. Die Übungen sollten täglich durchgeführt werden -mindestens jedoch 5mal pro Woche.