



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 das 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.