



# Physiotherapie bei Hüftarthrose

Stephan Franke  
(Physiotherapeut)



# Hüftarthrose

» Verschleiß des Gelenkknorpels an den Gelenkflächen der Hüfte

## Symptome

- **Steifigkeit / Unbeweglichkeit**
- **Einlaufschmerz**
- **Belastungsschmerz**
- **Ruhschmerz**

## Therapieziele

- **Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Schmerzlinderung**
- **Funktionsverbesserung angrenzender Gelenke**
- **Kraft- und Koordinationsverbesserung**

# Möglichkeiten der Physiotherapie

- **Manuelle Therapie**
- **Medizinische Trainingstherapie**
- **Krankengymnastik**
- **Physikalische Therapie**
- **Elastisches Tape**



# Manuelle Therapie

- **Behandlung von Gelenken und Muskulatur zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzreduktion**

# Traktionsbehandlung

- **Entlastung der Gelenkflächen**
- **Verbesserung der Knorpelernährung durch Be- und Entlastung**
- **Verbesserung der Kapsel elastizität**

# Traktionsbehandlung





# Traktionsbehandlung



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Traktionsbehandlung



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**





# Muskel-/ Weichteilbehandlung

- **Spannungsverbesserung  
schmerzhafter Muskeln**
- **Verbesserung der Muskelelastizität**

# Muskel- / Weichteilbehandlung



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Muskel- / Weichteilbehandlung



**THERAPIEZENTRUM**  
LANGENHAGEN



# Muskel- / Weichteilbehandlung



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**





# Behandlung anderer Gelenke

**Steifigkeit der Hüfte führt zu Überlastung  
z.B. von LWS, SIG, Kniegelenk u.s.w.**



# Behandlung anderer Gelenke

- **Behandlung schmerzhafter Muskeln**
- **Entlastung anderer Gelenke**
- **Stabilisation und Training**



# Medizinische Trainingstherapie

- **Geh-Analyse auf dem Laufband**
- **Fahrradergometer-Training**
- **Kräftigung abgeschwächter Muskeln**
- **Training des gesamten Bewegungsapparates**
- **Koordinationstraining**

# Geh-Analyse



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Fahrradergometer



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Kräftigung



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Kräftigung



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Ganzkörpertraining



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**





# Ganzkörpertraining



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Koordinationstraining



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**





# Koordinationstraining



**THERAPIEZENTRUM  
LANGENHAGEN**



# Physikalische Therapie

- **Elektrotherapie**



- **Fango**

# Elastisches Tape

**Zur Regulierung der  
Muskelspannung und  
Verbesserung der  
Gelenkfunktion**





## Fazit

**Physiotherapie bei Hüftarthrose ist keine „reine Hüftbehandlung“!**



## Fazit

**....es gibt viele Möglichkeiten;  
„Packen Sie es an!“**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**