

Wir für Ihre Gesundheit.

Die Therapieabteilung ist in den Kliniken Hochfranken ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Behandlung bei verschiedenen Krankheiten. Ziel der Physiotherapie ist es, die Funktions- und Bewegungsfähigkeit zu verbessern, wiederherzustellen oder zu erhalten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung der Selbsthilfefähigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Unsere speziell geschulten Therapeuten nehmen sich den individuellen Beschwerden an, um eine bestmögliche Wiederherstellung der beeinträchtigten Mobilität zu gewährleisten.



Um den hohen Qualitätsanspruch in der Endoprothetik stetig weiterzuentwickeln und unseren Patienten eine bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, ist die Klinik Münchberg seit 2014 als Endoprothetikzentrum unter Leitung von Prof. Dr. Hans-Georg Simank zertifiziert und nimmt am bundesweiten Endoprothesenregister teil.

Hilfe? Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen. Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:30 Uhr und am Freitag von 07:00 bis 14:00 Uhr.

Telefon: 09251 872-282

E-Mail: physio.mueb@kliniken-hochfranken.de



**Kliniken Hochfranken
Klinik Münchberg
Hofer Straße 40
95213 Münchberg
Telefon: 09251 872-0
www.kliniken-hochfranken.de**

Wir auf Social Media: [klinikenhochfranken](https://www.klinikenhochfranken.de)



Stand 07/2026 | Änderungen vorbehalten



Übungen nach einer Hüft-Operation

Informationen für
Patientinnen und Patienten



Ihr Team der Physiotherapie der Klinik Münchberg

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden vor Kurzem an der Hüfte operiert und wir möchten Ihnen dabei helfen, baldmöglichst wieder in einen Alltag ohne Beschwerden zurückzukehren.

Ein wesentlicher Bestandteil der erfolgreichen Genesung ist Ihre aktive Unterstützung. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für die selbstständige Durchführung unseres Übungsprogramms speziell für Patienten, die an der Hüfte operiert wurden.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie eine Übung korrekt durchführen, sprechen Sie bitte uns oder Ihren behandelnden Arzt an. Wir sind gerne für Sie da!

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und alles Gute!



Den Flyer finden Sie online unter www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie.

Übungen

Täglich 3-mal mit 10 Wiederholungen

Ausgangsstellung: Rückenlage



Die Arme liegen neben dem Körper und die Handinnenflächen zeigen nach unten.

Übung A: Fußspitzen im Wechsel hochziehen und wieder strecken.

Übung B: Mit den Füßen kreisen.

Ausgangsstellung: Rückenlage



Die Füße anziehen und das Knie durchdrücken.

Oberschenkel, Bauch und Po anspannen. Die Arme liegen seitlich gestreckt neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach oben.

Die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen und ein leichtes Doppelkinn machen. Nun Kopf und Arme nach unten spannen.

Ausgangsstellung: Rückenlage



Das Knie der betroffenen Beinseite leicht beugen und mit der Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Kurz halten und dann wieder zurückführen.

Ausgangsstellung: Stand



Die Hände abstützen.

Das operierte Bein leicht anwinkeln, nach oben ziehen und wieder absetzen.

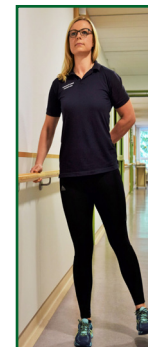
Ausgangsstellung: Stand



Die Hände abstützen.

Das operierte Bein nach hinten strecken.

Ausgangsstellung: Stand



Die Hände abstützen.

Das operierte Bein zur Seite führen und wieder heranziehen.