













Inhalt

	Vorwort Von Prof. Dr. med. H.-H. Dickhuth	5
	Einleitung Prävention und Rehabilitation	8
	Sportmedizinische Grundlagen Kraft, Koordination und Ausdauer	10
	Wissenswertes zum Hüftgelenk Anatomie und Funktion	13
	Hüftsportgruppen Konzeption Methodik	14
	Hüftschule Ziele und Maßnahmen Trainingshinweise	16

Therapeutische Übungen

	Übungen in Rückenlage Beine lang/extensiv Beine angestellt/intensiv	20
	Übungen in Seitlage Mobilisation und Koordination Kräftigung	32

	Übungen in Bauchlage Bauchlage Vierfüßler	42
	Übungen im Sitz Koordination und Mobilisation Kräftigung	48
	Übungen im Stand Paralleler Stand Schrittstellung	62
	Übungen an der Treppe Training im Alltag	78

Sporttherapie

	Übungen im Zweibeinstand Paralleler Stand Schrittstellung	88
	Übungen im Einbeinstand Destabilisation über instabile Standfläche und Spielbeinaktivität Destabilisation über Armaktivität	96
	Übungen mit Partner Armaktivität Beinaktivität	102
	Sport bei Hüftarthrose Die richtigen Sportarten für Sie	108
	Haben Sie noch Fragen? Informationen	109
	Literatur Veröffentlichungen der Autoren	112