Übungstipps für Hüfte und Leiste

Bewegen · Stabilisieren · Belasten

Das Hüftgelenk verbindet das Becken mit dem Oberschenkel. Es trägt einen großen Teil des Körpergewichts und ist beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen und bei vielen weiteren Alltagsbewegungen beteiligt.

Beschwerden des Hüftgelenks werden häufig in der Leiste, teilweise aber auch seitlich an der Hüfte, im Gesäß oder im Oberschenkel wahrgenommen. Leistenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Unklare, anhaltende oder deutlich zunehmende Beschwerden sollten deshalb fachlich abgeklärt werden.

Ziel dieser Übungen ist es, die Hüfte ruhig zu bewegen, die umgebende Muskulatur einzubeziehen und alltägliche Belastungen schrittweise zu üben.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Die Übungen eignen sich für Erwachsene mit unkomplizierten, bewegungsabhängigen Beschwerden im Bereich von Hüfte und Leiste sowie bei einer bekannten, leicht bis mäßig ausgeprägten Hüftarthrose. Nach einer Hüftoperation, Gelenkarthroskopie oder dem Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks gelten individuelle Vorgaben. Auch bei einem diagnostizierten Hüftimpingement kann eine persönliche Anpassung erforderlich sein, insbesondere wenn Beugung oder Drehbewegungen ein deutliches Einklemmen in der Leiste auslösen.

Warum verbinden wir Bewegung und Belastung?

Das Hüftgelenk ist für Bewegung und Belastung geschaffen. Zu wenig Bewegung kann Steifigkeit und Unsicherheit verstärken. Gleichzeitig können zu große Bewegungen oder ein zu schneller Belastungsaufbau Beschwerden reizen. Deshalb beginnen wir mit einer gut kontrollierbaren Bewegung, beziehen anschließend die seitliche Hüftmuskulatur ein und übertragen die Belastung auf das Aufstehen und Hinsetzen.

BEWEGEN → STABILISIEREN → IM ALLTAG BELASTEN

1 Die Ferse vor- und zurückschieben

Ziel	Das Hüftgelenk ruhig beugen und strecken.

Legen Sie sich auf den Rücken. Beide Beine liegen zunächst ausgestreckt oder bequem aufgestellt.

Ziehen Sie die Ferse eines Beines langsam über die Unterlage in Richtung Gesäß. Das Knie beugt sich, während die Ferse den Kontakt zur Unterlage behält.

Bewegen Sie das Bein nur so weit, wie es sich in der Hüfte und Leiste angenehm anfühlt. Schieben Sie die Ferse anschließend langsam wieder nach vorne. Wechseln Sie danach die Seite.

Dosierung	8-12 ruhige Wiederholungen je Seite.
Gut zu wissen	Die Ferse muss nicht möglichst weit herangezogen werden. Tritt in der Leiste ein deutliches Klemm- oder Druckgefühl auf, verkleinern Sie die Bewegung. Das Knie darf sich leicht nach außen bewegen, wenn dies angenehmer ist.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Das Bein im Stand zur Seite führen

Ziel	Die seitliche Hüft- und Gesäßmuskulatur aktivieren.

Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl oder vor eine Arbeitsfläche. Halten Sie sich bei Bedarf mit beiden Händen fest.

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein. Führen Sie das andere Bein langsam ein kleines Stück zur Seite. Fußspitze und Knie zeigen dabei möglichst nach vorne.

Bringen Sie das Bein anschließend kontrolliert wieder zurück. Der Oberkörper bleibt möglichst ruhig, muss jedoch nicht vollkommen unbeweglich sein.

Dosierung	6-10 Wiederholungen je Seite, je nach Verträglichkeit 1-2 Durchgänge.
Gut zu wissen	Eine kleine Bewegung genügt. Vermeiden Sie es, das Bein weit nach außen zu schwingen oder den Oberkörper stark zur Gegenseite zu neigen. Mit zunehmender Sicherheit können Sie sich etwas leichter abstützen.

3 Kontrolliert aufstehen und hinsetzen

Ziel	Hüfte und Beine für eine wichtige Alltagsbewegung kräftigen.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Die Füße stehen etwa hüftbreit und etwas hinter den Knien auf dem Boden.

Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und drücken Sie beide Füße in den Boden. Stehen Sie ruhig auf. Richten Sie sich oben entspannt auf, ohne die Hüfte kräftig nach vorne zu drücken.

Schieben Sie das Gesäß anschließend etwas nach hinten und setzen Sie sich langsam wieder hin. Nutzen Sie bei Bedarf die Armlehnen oder stützen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab.

Dosierung	5-10 Wiederholungen, je nach Verträglichkeit 1-2 Durchgänge.
Gut zu wissen	Die Stuhlhöhe bestimmt die Belastung. Von einem höheren Stuhl fällt das Aufstehen meist leichter. Beginnen Sie so, dass Sie die Bewegung sicher und ohne Schwung ausführen können.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Fühlt sich eine Hüfte beweglicher oder sicherer an?
- Wie reagieren Hüfte und Leiste beim Aufstehen und Gehen?
- Gibt es einen Unterschied zwischen beiden Seiten?
- Wie fühlen sich die Beschwerden einige Stunden später oder am folgenden Tag an?

Leitgedanke: Die Hüfte regelmäßig bewegen und Belastung schrittweise aufbauen.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Eine leichte Muskelanstrengung oder ein vorübergehendes Ziehen können normal sein. Bei deutlich zunehmenden Beschwerden oder Schmerzen, die am folgenden Tag verstärkt sind, reduzieren Sie Bewegungsumfang, Wiederholungszahl oder Belastung. Beenden Sie die Übungen und lassen Sie Beschwerden fachlich abklären nach einem Sturz oder Unfall, bei plötzlich fehlender Belastbarkeit des Beines, sichtbarer Fehlstellung, rasch zunehmender Bewegungseinschränkung, deutlicher Rötung, Überwärmung oder Schwellung, Fieber, starken Ruhe- oder Nachtschmerzen, einer neu aufgetretenen schmerzhaften Schwellung in der Leiste, plötzlich starken Leisten-, Unterleibs- oder Hodenschmerzen sowie zunehmendem Taubheitsgefühl oder Kraftverlust im Bein. Nach einer Operation gelten die persönlichen Empfehlungen der behandelnden Fachkräfte.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.