

1. Laufen Sie einige Minuten hin und her, um Ihre aktuelle Symptomintensität festzustellen.
2. Öffnen Sie HipTrac™ und stellen Sie einen Winkel von 20° ein (Mittelstellung).
3. Sobald Sie sich mit HipTrac™ verbunden haben, pumpen Sie bis auf 50 PSI und behalten die Traktion für 2 Minuten bei.
4. Reduzieren Sie die Intensität um die Hälfte und pausieren Sie für 5 Sekunden.
5. Wiederholen Sie 3. und 4. sechsmal, damit Sie eine Traktionszeit von 12 Minuten erreichen.
6. Anschließend laufen Sie bitte wieder auf und ab, und vergleichen Sie die Symptomintensität zu 1.
7. Folgen Sie dem unten angegebenen Verlauf, der am besten Ihrer Symptomatik entspricht.

Schmerzreduktion oder keine  
Veränderung

Leichte Zunahme der Symptomatik  
oder der Unbeweglichkeit

#### Ablauf 1. Woche:

- Dauer: 10-12 Minuten Gesamtzeit
- Intensität: 50 PSI
- Zyklus: 2 Min. Traktion, 5 Sek. Pause
- Winkel: 20°-30° Flexion
- Anwendungen: 1 x pro Tag

#### Ablauf 2. Woche

- Dauer: 12-15 Minuten Gesamtzeit
- Intensität: 50-75 PSI
- Zyklus: 2-4 Min. Traktion, 5 Sek. Pause
- Winkel: 10°-30° Flexion
- Anwendungen: 1-2 x pro Tag

#### Ablauf 3. Woche

- Dauer: 15-20 Minuten Gesamtzeit
- Intensität: 50-100+ PSI
- Zyklus: 2-5 Min. Traktion, 5 Sek. Pause
- Winkel: 0°-30° Flexion
- Anwendungen: 1-3 x pro Tag

#### Ablauf 4. Woche und mehr

- Dauer: 15-20 Minuten Gesamtzeit
- Intensität: 50-100+ PSI
- Zyklus: 2-5 Min. Traktion, 5 Sek. Pause
- Winkel: 0°-30° Flexion
- Anwendungen: 1-3 x pro Tag

Sie steigern evtl. in Seitenlage, nachdem Sie 6-8 Wochen mit 0° und > 50 PSI problemlos gearbeitet haben.

#### Ablauf 1. + 2. Woche

- Dauer: 6-8 Minuten Gesamtzeit
- Intensität: 30 PSI
- Zyklus: 1 Min. Traktion, 5 Sek. Pause
- Winkel: 30° Flexion
- Anwendungen: 1 x pro Tag

**Bewerten Sie erneut Ihre Symptome**

Schmerzreduktion oder keine  
Veränderung → weiter mit **Ablauf 2.**  
**Woche**

**ODER**

Weiterhin Symptomzunahme oder  
Steifigkeit

Wenn eine Symptomzunahme weiter besteht, beenden Sie die Anwendung und nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Therapeuten auf oder direkt mit HipTrac™ ([info@hiptrac.de](mailto:info@hiptrac.de))