

Text ÜBUNGEN IM SITZEN

1. KNIE BEUGEN UND STRECKEN

Legen Sie ein Handtuch unter Ihren Fuß.
Beugen und strecken Sie das Knie, indem Sie das Handtuch mit dem Fuß vor- und zurückschieben.



2. FUSS ANHEBEN – KNIE STRECKEN

Ziehen Sie den Fußrücken hoch und strecken Sie das Knie.
Die Spannung ca. 5 Sekunden halten – langsam nachlassen.



3. KRÄFTIGUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf und kreuzen Sie die Arme vor dem Brustkorb. Stehen Sie nun langsam vom Stuhl auf, bis Hüften und Knie ganz gestreckt sind. Vermeiden Sie hierbei die Arme einzusetzen. Achten Sie beim Aufstehen darauf, dass die Knie immer den gleichen Abstand voneinander behalten.



ÜBUNGEN IM STEHEN

1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Um sich zu stabilisieren, nehmen Sie beide Hände an die Stuhllehne.
Die Füße stehen in Schrittstellung.
Beugen Sie das vordere Bein leicht an. Das hintere Bein bleibt im Kniegelenk gestreckt und die Ferse bleibt am Boden. Verlagern Sie Ihr Gewicht jetzt weit nach vorne, bis Sie ein Dehnungsgefühl in der Wade spüren. Halten Sie die Dehnung für ca. 10 Sekunden. Wechseln Sie die Seite.



2. BALANCE IM EINBEINSTAND

Stellen Sie sich auf Ihr operiertes Bein.
Bewegen Sie das nicht operierte Bein, indem Sie liegende Buchstaben schreiben oder Punkte im Halbkreis abtasten. Halten Sie ihr Standbein leicht gebeugt. Lassen Sie den Rücken gerade und achten Sie darauf, dass Ihre Knie immer nach vorne zeigen (nicht nach innen/außen). Wechseln Sie die Seite.



3. STANDWAAGE

Stellen Sie sich auf Ihr operiertes Bein.
Lehnen Sie sich nun mit dem Oberkörper um ca. 45° nach vorne und strecken gleichzeitig das nicht operierte Bein nach hinten weg. Halten Sie ihr Standbein immer leicht gebeugt, lassen Sie den Rücken gerade und achten darauf, dass Ihre Knie immer nach vorne zeigen (nicht nach innen/außen). Wechseln Sie die Seite.



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

ÜBUNGSPROGRAMM NACH
EINSATZ EINER
KNIEGELENKSENDOPROTHESE

Abteilung für Physiotherapie
Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie & Paraplegiologie

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

dieses Übungsprogramm soll Sie in den kommenden Wochen nach Implantation Ihrer Knie-Endoprothese begleiten.

Trainieren Sie täglich und wiederholen Sie jede Übung über drei Runden je 5-10 Mal. So können Sie die knieumgebende Muskulatur trainieren.

Die folgenden Übungen werden Ihnen helfen, die nötige Beweglichkeit und Stabilität für Ihr Kniegelenk schnell zurückzugewinnen.

Voraussetzung für jede Übung ist, dass Sie das operierte Bein voll belasten dürfen.

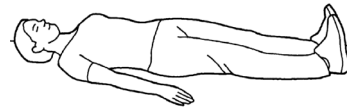
ABTEILUNG FÜR PHYSIOTHERAPIE

Universitätsklinikum Heidelberg
Klinik Orthopädie & Unfallchirurgie
Schlierbacher Landstraße 200 a
69118 Heidelberg
Telefon: 06221 56-35503

ÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE

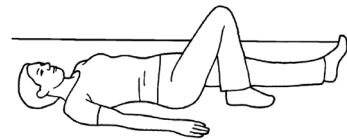
1. KNIE STRECKEN

Ziehen Sie die Zehen hoch und drücken Sie die Kniekehlen gleichzeitig auf die Unterlage. Die Spannung ca. 5 Sekunden halten – entspannen.



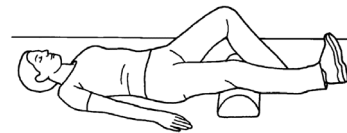
2. KNIE BEUGEN UND STRECKEN

Beugen und strecken Sie die Hüfte und das Knie. Der Fuß gleitet hierbei auf der Unterlage vor und zurück.



3. FERSE ANHEBEN

Legen Sie eine Handtuchrolle unter Ihr Knie. Ziehen Sie die Zehen hoch und heben Sie die Ferse an, bis das Knie voll gestreckt ist. Lassen Sie die Ferse im Anschluss langsam wieder ab.



4. GESTRECKTES BEIN ANHEBEN

Ziehen Sie die Zehen hoch und heben Sie das gestreckte Bein ca. 20 cm von der Unterlage ab und legen es langsam wieder ab.



ÜBUNGEN IN BAUCHLAGE

1. KNIEKEHLE ANHEBEN

Stellen Sie die Fußspitzen auf und strecken Sie das Knie so weit wie möglich.

Achten Sie darauf, dass das Becken auf der Unterlage liegen bleibt und ziehen Sie ihren Bauchnabel dabei nach innen.



2. GESTRECKTES BEIN ANHEBEN

Heben Sie das ganze Bein von der Unterlage ab.

Achten Sie darauf, dass das Becken auf der Unterlage liegen bleibt und ziehen Sie ihren Bauchnabel dabei nach innen.



3. FERSE ZUM GESÄSS ZIEHEN

Ziehen Sie die Ferse zum Gesäß und legen Sie den Fuß im Anschluss langsam wieder ab.

Achten Sie darauf, dass der Oberschenkel auf der Unterlage liegen bleibt und halten Sie den Fuß mittig.

