Übungen für Patienten mit Knieendoprothese



- 1 Bewegen Sie beide Füße zügig auf und ab:
 - a) im Wechsel
 - b) kreisen



Ziehen Sie beide Füße kräftig an und drücken Sie beide Kniekehlen fest auf die Unterlage. Spannen Sie zusätzlich das Gesäß fest an.



Spannen Sie das operierte Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das gesunde Bein mit schleifender Ferse.



4 Spannen Sie das gesunde Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das operierte Bein mit schleifender Ferse.



Beugen und strecken Sie die Beine im fließenden Wechsel.



6 Setzen Sie sich an die Bettkante und lassen Sie die Beine locker baumeln.



7 Ziehen Sie das operierte Bein so weit wie möglich unter das Bett und drücken Sie eventuell mit dem gesunden Bein nach.



8 Stellen Sie beide Füße auf den Boden und ziehen Sie den Fuß des operierten Beines so weit wie möglich unter das Bett.



9 Strecken Sie das operierte Bein nach vorne aus, setzen Sie die Ferse auf und ziehen Sie den Fuß kräftig an. Strecken Sie das Knie dabei so gut wie möglich.



Machen Sie regelmäßig einen Spaziergang und vergessen Sie die Lagerung mit dem Sandsack nicht!

Liebe Patientin, lieber Patient, dieses Übungsprogramm ist ein wichtiges Training und hilft Ihnen, möglichst schnell ein hohes Maß an Beweglichkeit wiederzuerlangen.

Wir wünschen Ihnen gute Fortschritte und eine rasche Genesung! Ihr Therapeuten-Team





