

Zertifizierungen/Auszeichnungen



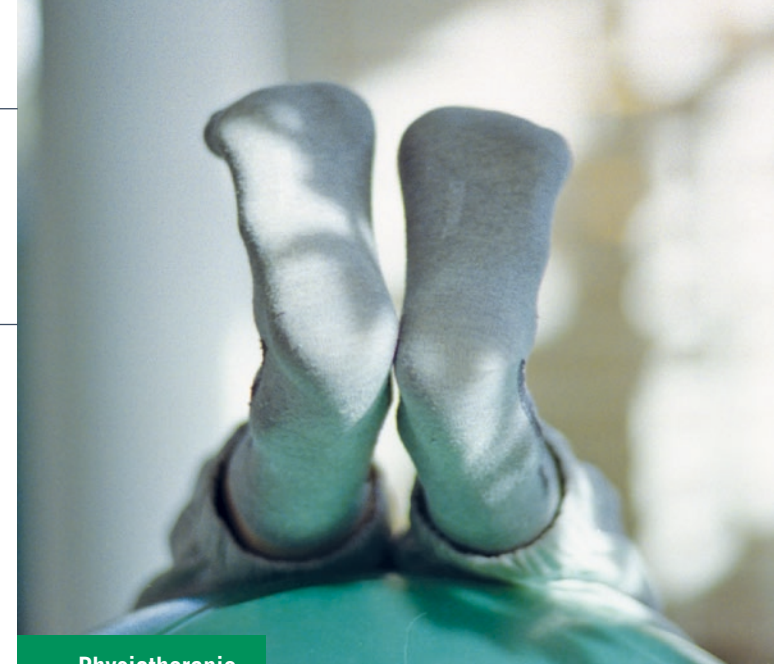
Kontakt

Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,
 Diabetologie und Gefäßchirurgie
 Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder
 Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222
 Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328
 info.birkenwerder@asklepios.com
 www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 04-2018



Physiotherapie

Hausübungsprogramm

nach Knieoperationen und Knie-TEP

Hausübungsprogramm nach Knieoperationen und Knie-TEP

Die Angaben dieser Broschüre sind allgemeiner Natur. Eine individuelle Beratung und Abstimmung ist empfehlenswert.

Jede Übung 3–5x wiederholen, 5 Sekunden halten und immer mit beiden Beinen im Wechsel arbeiten!

Rückenlage

Zur Erwärmung: 10x Zehen krallen, Füße kreisen, Füße hochziehen und strecken.

1. Gesundes Bein anstellen, op. Bein anspannen, gestreckt abheben und senken (3x), **wechseln**.
2. Gesundes Bein anstellen, op. Bein anspannen, abheben und kreisen (3x), **wechseln**.
3. Gesundes Bein anstellen, op. Bein anbeugen, hoch strecken und gestreckt ablegen (3x), **wechseln**.
4. Gesundes Bein anstellen, op. Bein Fahrrad fahren (vorwärts, rückwärts), **wechseln**.

Sitz (Stuhl oder Hocker)

1. Rechtes und linkes Knie im Wechsel anheben.
2. Op. Bein anheben, nach vorn ausstrecken und wieder beugen und abstellen, **wechseln**.
3. Op. Bein fährt Fahrrad (vorwärts, rückwärts), **wechseln**.
4. Op. Bein gestreckt hochheben, **wechseln**.

Stand (an der Stuhllehne oder Ähnlichem festhalten)

1. Beide Knie durchdrücken, Bauch und Gesäß anspannen; locker lassen.
2. Wie 1. und op. Bein nach hinten schieben und wieder nach vorn (evtl. wechseln).
3. Wie 1. und op. Bein zur Seite setzen und wieder ran (evtl. wechseln).
4. Wie 1. und op. Bein im Kniegelenk beugen (Ferse Richtung Gesäß ziehen), (evtl. wechseln).

Merke

Täglich einige Übungen!
Regelmäßig spazieren gehen!

2 Stützen

- Vierpunktgang: ■ rechte Stütze – linkes Bein
■ linke Stütze – rechtes Bein
- Dreipunktgang: ■ beide Stützen vor
■ OP-Bein vor
■ gesundes Bein vor

1 Stütze

- Die Stütze auf die NICHT operierte Seite.
- Die Stütze zusammen mit dem OP-Bein vorsetzen.

Treppen steigen

Bevor Sie sich alleine auf die Treppe wagen, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrer Physiotherapeutin zu üben. Man kann mit Belastung, mit Teilbelastung oder ohne Belastung des betroffenen Beines Treppen steigen.

1. Mit Belastung / Teilbelastung

Aufwärts

- zuerst das nicht operierte Bein
- dann das operierte Bein mit entsprechender Belastung
- zum Schluss die Stützen

Abwärts

- zuerst die Stützen
- dann das operierte Bein mit entsprechender Belastung
- zum Schluss das nicht operierte Bein

Wenn ein Treppengeländer vorhanden ist, benutzen Sie es! Nehmen Sie beide Stützen in eine Hand und mit der anderen stützen Sie sich am Geländer ab, gleich auf welcher Seite sich das Geländer befindet.

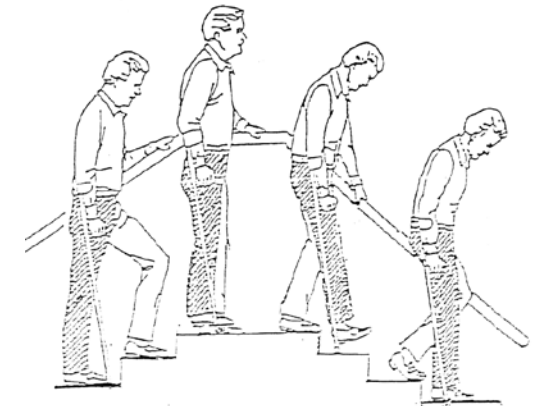
2. Ohne Belastung

Aufwärts

- Halten Sie das operierte Bein nach hinten gebeugt in der Luft.
- Stützen Sie sich kräftig auf den Stützen (1 Stütze und Geländer) ab.
- Springen Sie mit dem **nicht** operierten Bein auf die nächste Stufe.
- Zuletzt die Stützen nachziehen.

Abwärts

- Setzen Sie beide Stützen (1 Stütze und Geländer) auf die nächste Stufe.
- Das operierte Bein nach vorn in der Luft halten.
- Stützen Sie sich kräftig auf Stützen und Geländer.
- Springen Sie mit dem **nicht** operierten Bein auf die nächste Stufe.



Leitende Physiotherapeutin

Frau Pape

Tel.: 03303 522-167