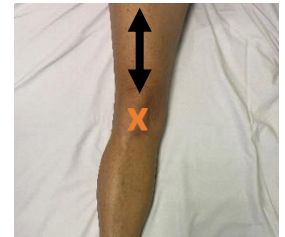


Physiotherapeutische Übungen des Kniegelenkes - in Rückenlage -

1. Ziehen Sie den Fuß des betroffenen Beines nach oben, sodass die Ferse abhebt. Drücken Sie die Kniekehle fest auf die Unterlage. Halten Sie diese Position für **10 Sekunden**.



2. Spannen Sie rhythmisch Ihre Oberschenkelmuskulatur an. Ziehen Sie dabei die Kniescheibe in Richtung Hüfte. Führen Sie diese **Bewegung 20-mal** durch. Die Übung dient der Drainage des Gelenkergusses.



3. Platzieren Sie eine Rolle unter Ihr betroffenes Knie. Ziehen Sie den Fuß nach oben und strecken Sie das Knie. Halten Sie den Unterschenkel für **10 Sekunden** nach oben.



4. Stellen Sie das intakte Bein an bzw. legen es auf einer Rolle ab. Das betroffene Bein führen Sie seitlich auf der Unterlage nach außen und wieder zurück. Die Kniescheibe zeigt nach oben. Wiederholen Sie dies **10-mal**.



5. Stellen Sie das nicht betroffene Bein an oder legen es auf eine Knierolle. Ziehen Sie den Fuß des anderen, gestreckten Beins nach oben und heben Sie es vom Boden ab. Führen Sie diese Übung **10-mal** durch.



6. Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen und strecken Sie nun Ihr Knie, indem Sie die Ferse über den Boden ziehen. Führen Sie diese Bewegung **10-mal** durch.

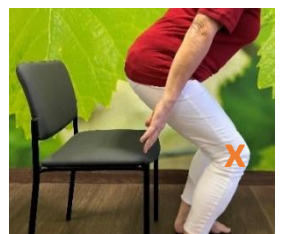


- aus dem Sitzen -

7. Ziehen Sie im Sitzen einen Fuß nach oben und strecken Sie das Knie, sodass der Unterschenkel nach oben vom Boden abgehoben wird. Achten Sie darauf, dass der Oberschenkel dabei aufliegen bleibt. Wiederholen Sie die Übung **10-mal**.



8. Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie beide Beine parallel auf den Boden. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine nach vorn und stehen Sie langsam auf und setzen sich kontrolliert zurück.



9. Lehnen Sie sich an eine glatte Wand und drücken Rücken und Gesäß dagegen. Ihre Füße stehen ca. 1,5 Fußlänge von der Wand weg. Rutschen Sie nun kontrolliert an der Wand runter und hoch. Wichtig: Beugen Sie die Knie dabei **nicht tiefer als 90°**.



10. Mobilisierung an der Treppe. Stellen Sie sich vor die Treppe. Das zu übende Bein auf die unterste Treppenstufe und schieben Sie ihr Knie in eine Beugung und Streckposition. Dabei müssen die Füße immer gerade ausgerichtet sein.



Autofahren

Sie sollten erst dann wieder Auto fahren, wenn das Behandlungsteam dies für sicher hält (normalerweise ab 6 Wochen nach der Operation). In Gefahrensituationen sollten Sie stets sicher reagieren können.

Rückkehr zum Arbeitsplatz

Wann Sie Ihre Arbeit wieder aufnehmen können, hängt von der Art der Operation und Ihrem Beruf ab. Die meisten Patienten fangen nach 6 bis 8 Wochen wieder an zu arbeiten, aber das kann von Patient zu Patient unterschiedlich sein.

Sport und Aktivitäten

Ihr neues Gelenk ist für das alltägliche Leben ausgelegt, nicht jedoch für Kontaktsportarten. Aktivitäten wie Gehen, Aquajogging und Fahrradfahren sind leicht zu bewältigen. Jedoch ist es nicht ratsam, sich intensiveren Sportarten wie zum Beispiel Joggen, Fußball oder Klettern zu widmen. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was am besten für Sie ist.

Für Rückfragen steht die Physiotherapie Ihnen gerne unter folgender Nummer zur Verfügung:

Montag bis Freitag
08:00-15:00 Uhr

0351 833-3482

Treppensteigen mit Geländer

Treppen hinaufsteigen

1. Halten Sie sich mit einer Hand am Geländer fest und nehmen Sie die freie Unterarmstütze so in die andere Hand, dass ein „T“ gebildet wird.
2. Stellen Sie Ihr gesundes Bein auf die erste Stufe.
3. Bringen Sie das operierte Bein nun auf die gleiche Stufe.
4. Holen Sie die Unterarmstützen nach.
5. Fahren Sie in der gleichen Weise fort, bis Sie oben angekommen sind.



Treppen hinuntersteigen

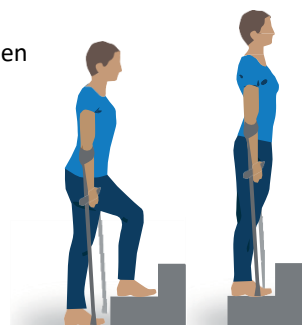
1. Halten Sie sich mit einer Hand am Geländer fest und nehmen Sie die freie Unterarmstütze so in die andere Hand, dass ein „T“ gebildet wird.
2. Stellen Sie die Unterarmstützen eine Stufe nach unten.
3. Gehen Sie diese zuerst mit dem operierten Bein hinunter.
4. Danach bringen Sie das gesunde Bein auf die gleiche Stufe.
5. Fahren Sie in der gleichen Weise fort, bis Sie unten angekommen sind.



Treppensteigen ohne Geländer

Treppen hinaufsteigen

1. Stellen Sie sich mit Ihren Unterarmstützen direkt vor die Treppe.
2. Stellen Sie das gesunde Bein auf die erste Stufe.
3. Dann heben Sie das operierte Bein auf die gleiche Stufe.
4. Zuletzt holen Sie Ihre Unterarmstützen nach.



Treppen hinuntersteigen

1. Als erstes stellen Sie Ihre Unterarmgehstützen eine Stufe nach unten.
2. Gehen Sie diese zuerst mit dem operierten Bein zusammen mit den Unterarmstützen hinunter.
3. Danach bringen Sie das gesunde Bein auf die gleiche Stufe.

