



Übungen nach Knieoperationen

Leitfaden für Patientinnen und Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient!

Tragen Sie aktiv zu Ihrer Genesung bei!

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, nach einer Knieoperation schnellstmöglich wieder Ihre Mobilität zu erlangen.

Sie können entscheidend dazu beitragen, dass Ihr Heilungsprozess erfolgreich verläuft und Sie Ihr gewohntes Leben so rasch wie möglich wieder fortführen können.

Die wichtigsten Übungen und Verhaltensregeln auf Ihrem Weg der Genesung, finden Sie in dieser Broschüre.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Team der Physiotherapie, gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine rasche und komplikationsfreie Genesung!

Unter Berücksichtigung der geschlechtersensiblen Denk- und Handlungsweise gelten alle angeführten Begriffe selbstverständlich sowohl für Frauen als auch für Männer gleichermaßen.

Allgemeine Informationen

Wenn ihr Kreislauf stabil ist und Sie sicher mobil sind...

- > Nehmen Sie die Mahlzeiten am Tisch ein.
- > Stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie spazieren.
- > Stiegen steigen ist ein gutes Training, sowohl für die Beinkraft, als auch für das Herz-Kreislauf-System.
- > Es sollte die Zeit, die sie im Bett verbringen von Tag zu Tag verkürzt werden.
- > Behalten Sie Ihre Selbstständigkeit im Fokus.

Durch körperliche Aktivität kräftigen Sie Ihren Bewegungsapparat, ihre Lunge wird besser belüftet und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.

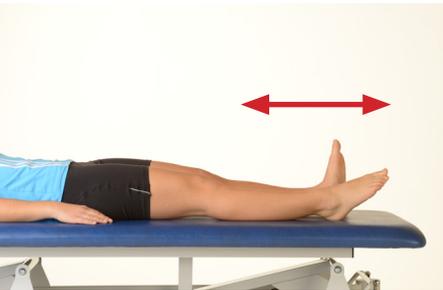
„Jede Bewegung ist besser als keine!“

Hinweise zum richtigen Üben

Bitte führen Sie dieses Übungsprogramm erst nach fachlicher Anleitung durch einen Physiotherapeuten aus.

- > Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig und ruhig weiter.
- > Wiederholen Sie die Übungen regelmäßig!
- > Bei Beschwerden oder Schmerzen brechen Sie die Übung ab und teilen Sie das bitte Ihrem Physiotherapeuten mit.

Übungen in RÜCKENLAGE



Venenpumpe

> Ausführung

Bewegen Sie ihre Füße abwechselnd auf und ab.

Achten Sie darauf, nicht nur die Zehen, sondern den ganzen Fuß zu bewegen.

Diese Übung sollten Sie bereits vor der Operation bzw. auch unmittelbar danach durchführen.

Für diese Übung ist keine Einweisung notwendig!

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten



Knie Streckung, Übung 1

> Ausführung

Durch Anspannen des vorderen Oberschenkelmuskels (Quadrizeps) wird die Kniescheibe Richtung Hüfte gezogen. Dabei nähert sich die Kniekehle der Unterlage an.

Hinweis: Muskelspannung ca. 5 – 10 Sek. halten, danach ca. 5 – 10 Sek. Pause.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen in RÜCKENLAGE



Knie-Streckung, Übung 2

> Ausführung

Positionieren Sie eine feste Unterlage, wie z.B. ein zusammengerolltes Badetuch, im Bereich der Kniekehle. Durch Anspannen des vorderen Oberschenkelmuskels (Quadrizeps) wird die Kniescheibe Richtung Hüfte gezogen. Dabei hebt sich die Ferse von der Unterlage ab. Achten Sie darauf, dass die Kniekehle in Kontakt mit der Unterlage bleibt.

Hinweis: Muskelspannung ca. 5 – 10 Sek. halten, danach ca. 5 – 10 Sek. Pause.

Wiederholungen

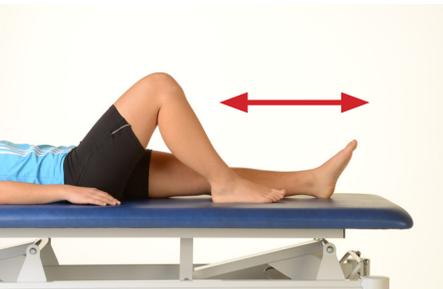
Serien

tägliche Übungseinheiten

Knie-Beugung

> Ausführung

Ziehen Sie die Ferse langsam Richtung Gesäß bis ein leichtes Spannungsgefühl entsteht (die Ferse sollte dabei den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren) – bleiben Sie kurz in der Beugeposition danach das Bein wieder komplett strecken.



Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

Übungen im SITZEN

Knie-Streckung



> Ausgangsstellung

Am Bettrand oder auf einem Stuhl sitzend. Dabei sollten Sie so weit nach hinten rutschen, dass der gesamte Oberschenkel aufliegt.

> Ausführung

Strecken Sie das Bein und lassen es dann wieder langsam in die Beugstellung absinken.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

| |
|--|
| |
| |
| |

Übungen im SITZEN

Knie-Beugung-Streckung



> Ausgangsstellung

Am Bettrand oder auf dem Stuhl sitzend, den Fuß am Boden aufliegend.

> Ausführung

Bewegen Sie Ihr Bein in Beugung und Streckung. Dabei sollte der Fuß den Kontakt zum Boden nicht verlieren.

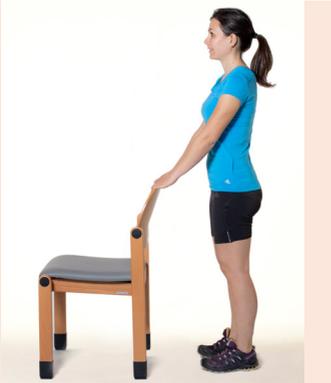
Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

| |
|--|
| |
| |
| |

Übungen im STAND



Der Stand

- > Stehen Sie aufrecht.
- > Die Füße hüftbreit auseinander stellen.

Hinweis: Halten Sie sich an etwas Stabilem fest. (Stuhl, Tisch, Bettende, Fensterbrett usw.)

Venenpumpe im Stand



- > Stehen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersen.
- > Das Gesäß sollte sich dabei nicht nach vorne und hinten bewegen.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

| |
|--|
| |
| |
| |

Übungen im STAND



Gehen im Stand

- > Heben Sie im Wechsel den rechten und linken Fuß vom Boden ab.
- > Stützen Sie sich dabei nur so viel wie notwendig mit den Händen ab.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

| |
|--|
| |
| |
| |

Übungen im STAND

Kniebeugen



> Gehen Sie langsam in die Knie > und richten Sie sich wieder auf.

Hinweis: Die Knie sollten nicht über die Zehenspitzen ragen. Achten Sie darauf, dass sich das Gesäß nach hinten unten bewegt (als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen).

| | |
|--------------------------|--|
| Wiederholungen | |
| Serien | |
| tägliche Übungseinheiten | |



TIPP: Als zusätzliche Sicherheit und Pausenmöglichkeit können Sie einen Stuhl hinter sich platzieren. Sie können diese Übung auch vor dem Bett mit einer Gehhilfe (Rollator/Gehbock/Krücken) durchführen. Je höher das Bett eingestellt ist, desto einfacher ist die Übungsausführung.

Übungen im STAND

Wadendehnung



- > Stellen Sie das zu dehnende Bein nach hinten. Achten Sie dabei darauf, dass das Knie gestreckt und die Ferse am Boden bleibt.
- > Dann schieben Sie langsam das Becken nach vorne, bis Sie eine Spannung in der Wadenmuskulatur spüren.

Hinweis: Halten Sie sich bei den Übungen im Stand an einem Stuhl, Tisch usw. fest.

Wiederholungen

Serien

tägliche Übungseinheiten

| |
|--|
| |
| |
| |

Lagerung



- > Lagern Sie das frisch operierte Kniegelenk in Streckung (wenn möglich die Ferse zeitweise unterlagert)
- > Legen Sie kein Polster oder sonstiges unter die Kniekehle
- > Das Bein sollte gerade liegen (Knie-
scheibe und Zehenspitzen zeigen Richtung Decke)

