Unsere Emfpehlung:
Üben Sie täglich 10 - 30 min.

Wichtig!
Bitte achten Sie bei allen Übungen auf Ihre korrekte Köperhaltung. Beenden Sie die Übungen bei Schmerzen und Schwindelgefühl!

Hinweise für den Alltag
Aufstehen
- Beim Aufstehen von Stuhl/Bett, die Gehstützen nur an den Handgriffen festhalten, die Unterarme von den Unterarmbügeln lösen.
- Das operierte Bein steht versetzt etwas weiter vorn, so dass es beim Aufstehen etwas weniger belastet wird. Erst beim Stehen die Unterarme in den Unterarmbügel eindrehen.

Gehen
- Beim Gehen sind zunächst immer beide Unterarmgehstützen zu benutzen.
- Die vom Arzt empfohlene Belastungsvorgabe bitten wir einzuhalten.
- Freigabe der Belastung und Verzicht auf Unterarmgehstützen nach Vorgabe durch den Arzt.

Treppensteigen
- Beim Treppen(auf)steigen zuerst das gesunde Bein , hinaufstellen (gesund geht's aufwärts), beim Treppen(ab)steigen zunächst das operierte Bein runterstellen (krank geht's abwärts).
- Die Gehstützen bleiben beide in Höhe des operierten Beines.
- Für das versetzte Gehen an der Treppe benötigen Sie ärztliche oder therapeutische Rücksprache.

Autofahren
- Wir empfehlen das Fahren eines PKWs erst nach Verzicht auf die Unterarmgehstützen (evtl. Versicherungsrechtliche Probleme), weitere individuelle Hinweise erfolgen durch den behandelnden Arzt.

Gute Besserung!
Wir wünschen Ihnen bei den Übungen viel Erfolg und hoffentlich eine Linderung Ihrer Beschwerden!

Ihr Team der
Physikalischen Rehabilitativen Medizin
am Klinikum Bad Salzungen

Klinikum Bad Salzungen GmbH
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Zentrum für Physikalische
und Rehabilitative Medizin: (0 36 95) 64-6080
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Klinikum
Bad Salzungen
Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative Medizin



Übungsprogramm Knie-Endoprothese

1 Bitte Rückenlage einnehmen!

- Beide Beine sind gestreckt
- Fußspitze anziehen
- Knie in die Unterlage spannen
- Gesäßspannung



2 Bitte Rückenlage einnehmen!

- Fußspitze hochziehen
- Operiertes Knie strecken
- Kniekehle bleibt auf der Unterlage (z.B. aufgerollte Decke)



3 Bitte Rückenlage einnehmen!

- Fußspitze anziehen
- Bein beugen
- Ferse schleift auf der Unterlage
- Hüfte, Knie, Fuß bilden eine Linie



4 Bitte Sitzposition einnehmen!



- Sitz auf vorderer Stuhlkante
- Handtuch unter das operierte Bein
- Mit dem operiertem Bein vor und zurück „wischen“

5 Bitte Sitzposition einnehmen!



- Knie strecken
- Fußspitze anziehen
- Übung durch Gewicht erschweren

6 Bitte Übung sitzend oder stehend ausführen!



- Im Sitzen die Füße in den Boden spannen
- Vom Stand fast zum Sitzen kommen und zurück

7 Bitte Übung stehend ausführen!



- Gerade stehen evtl. mit Unterarmgehstützen
- Operiertes Bein nach hinten und vorne „wischen“
- Oberkörper gerade halten

8 Bitte Übung stehend ausführen!



- Bein achsengerecht auf eine Stufe stellen
- Fuß stehen lassen
- Knie soweit anbeugen, bis Spannung auftritt

9 Bitte Übung stehend ausführen!



- auf operiertem Bein stehen
- Gehstützen evtl. zur Unterstützung nehmen
- Mit dem gesunden Bein seitwärts „wischen“