

Stabil auf einem Stuhl sitzen, die Füße nebeneinander auf dem Boden aufgestellt

Übung: Fußspitzen nach oben ziehen und Knie strecken, indem die vorderen Oberschenkelmuskeln angespannt werden. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



Knie-TEP Physiotherapie

Johanniter-Krankenhaus
Treuenbrietzen

Johanniter GmbH
Johanniter-Krankenhaus Treuenbrietzen

Johanniterstraße 1, 14929 Treuenbrietzen
Tel. 033748 8-0
information@trb.johanniter-kliniken.de
www.johanniter-treuenbrietzen.de

Oktober 2021



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Persönliches Übungsprogramm vor und nach Knie-TEP

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes geplant. Für eine schnelle Rehabilitation sollten Sie sich bereits vor der Operation mit den krankengymnastischen Übungen vertraut machen. Wir haben Ihnen einige Übungen zusammengestellt, mit denen Sie jetzt nach dem Besuch in unserer Anästhesiesprechstunde beginnen sollten.

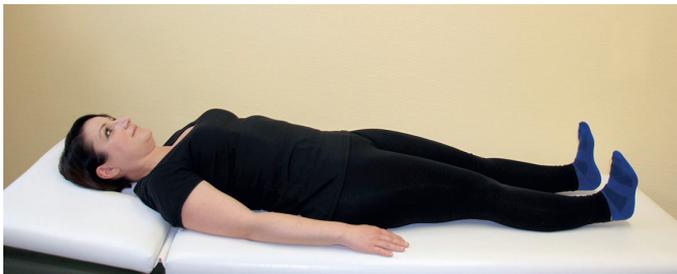
Bitte 3 x täglich 10 Wiederholungen!

Rückenlage, beide Beine sind gestreckt

Übung 1: Beide Füße kräftig im Sekundentakt für 30 Sekunden im Sprunggelenk auf und ab bewegen.



Übung 2: Fußspitzen anziehen und durch Anspannen der vorderen Oberschenkelmuskulatur die Knie gegen die Unterlage drücken. Gleichzeitig die Pobacken zusammenziehen. Spannung für 30 Sekunden halten und dann wieder entspannen.



Rückenlage, beide Beine sind gestreckt

Übung: Anwinkeln und Strecken des übenden/operierten Beines. Der Fuß hat immer Bodenkontakt.



Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das übende/operierte Bein ausgestreckt

Übung: Anziehen der Fußspitzen des ausgestreckten Beines, Anspannen der vorderen Oberschenkelmuskeln und Anheben des gestreckten Bein. Langsames Absenken des gestreckten Beines zurück auf die Unterlage.

