

## Kräftigung Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Ausführung: Fersen anheben, auf die Fußspitzen stellen, Fersen 3-mal knapp über den Boden senken und wieder auf die Fußspitzen hoch drücken

Dauer: 5-10 Wiederholungen



## Kniestabilisation

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Ausführung: mit einem Bein je 3-mal vorwärts und rückwärts Fahrradfahren

Dauer: 5 Wiederholungen, Seitenwechsel



## Hinweise

- Bei Gleichgewichtsproblemen können Sie sich bei den Eigenübungen im Stand festhalten (z.B. am Stuhl oder an der Wand)
- Üben Sie auch mit dem gesunden Bein
- Im das Muskelgleichgewicht wieder herzustellen, sollte mit dem schwächeren Bein mehr geübt werden.
- Die Übungen können im Wechsel rechts/links oder nacheinander durchgeführt werden.
- Beachten Sie beim Üben ihre Schmerzgrenze
- Das Kniegelenk soll während den Übungen nicht verdreht werden!
- Achten Sie beim Gehen auf einen rhythmischen Gang mit gleicher Schrittlänge
- Tägliche Spaziergänge sind empfehlenswert!
- Benutzen Sie immer 2 Unterarmgehstützen! Empfohlene Dauer 2-3 Monate

# Übungsprogramm nach Kniegelenksoperation



## Mobilisation Hüftbeugung

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt

Ausführung: die Ferse auf der Unterlage in Richtung Gesäß ziehen, dabei das Knie maximal beugen, danach Fußspitzen hochziehen und das Bein wieder strecken bis zur Ausgangsstellung

Dauer: je Seite 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel



## Kräftigung Kniestreckung

Ausgangsstellung: Rückenlage, Knie mit einer Rolle oder gerolltem Handtuch unterlagern

Ausführung: Unterschenkel abheben, die Kniekehle bleibt auf der Rolle liegen, danach die Fußspitzen anziehen und wieder wegstrecken

Dauer: 5-10 Wiederholungen, Seitenwechsel



## Mobilisation Kniebeugung

Ausgangsstellung: Bauchlage

Ausführung: Knie beugen (Ferse zum Gesäß ziehen) und wieder strecken, Gesäß bleibt unten!

Dauer: je 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel



## Kräftigung Kniestreckung

Ausgangsstellung: Bauchlage

Ausführung: die Fußspitzen aufstellen und die Knie strecken, 15 sec. halten, Spannung wieder lösen, Gesäß bleibt unten!

Dauer: 10 Wiederholungen

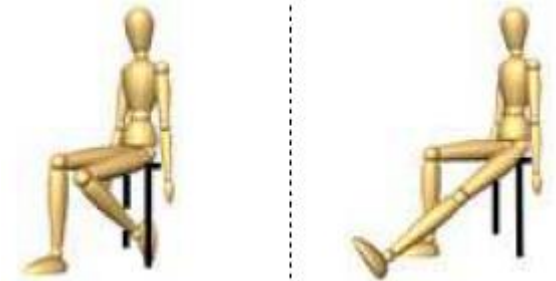


## Mobilisation Kniebeugung/-streckung

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz

Ausführung: Knie beugen und die Fußspitzen nach hinten aufstellen, dann das Knie strecken und Ferse nach vorne aufstellen

Dauer: je 15-20 Wiederholungen, Seitenwechsel



## Dehnung Beinrückseite

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz

Ausführung: Unterschenkel abheben, Knie strecken, jeweils 3-mal Fuß anziehen und wegstrecken, Fuß abstellen

Dauer: je 10-15 Wiederholungen, Seitenwechsel

