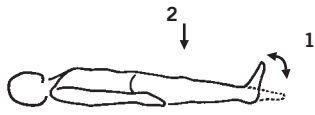


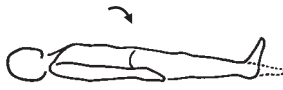
Knieübungen für zu Hause

Rückenlage



1. Wadenmuskulatur – Zehenspitzen zum Körper ziehen, Fersen nach unten drücken. Wadenmuskulatur 5–10 Sekunden angespannt halten, danach 5–10 Sekunden entspannen. Knie bleiben gestreckt. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

2. Streckmuskulatur des Oberschenkels – Indem Sie die Kniekehlen nach unten drücken und die Zehenspitzen Richtung Bauch ziehen, wird die Streckmuskulatur angespannt. Halten Sie die Knie und die Zehen 5–10 Sekunden gestreckt, anschließend 5–10 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



3. Gesäßmuskulatur – Drücken Sie beide Gesäßhälften zusammen und spannen die Muskulatur an. Dabei bleiben die Knie gestreckt. 5–10 Sekunden angespannt halten, dann 5–10 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



4. Aus der Hüfte beugen – Beugen Sie das Knie, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen und wieder zurückführen. Dabei bilden Hüfte, Knie und Fuß eine gerade Linie. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



5. Heben des gestreckten Beines – Stellen Sie das gesunde Bein angewinkelt auf (verhindert übermäßige Belastung des Rückens). Strecken Sie das operierte Bein und spannen Sie dabei die Muskulatur an. Nun heben Sie das gestreckte Bein 15 bis 20 cm von der Unterlage ab und halten es 5 Sekunden. Anschließend wieder langsam senken und die Muskulatur entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

Übungen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Physiotherapeuten

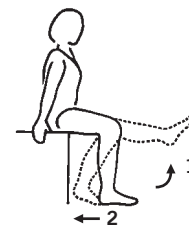


6. Knie strecken – Legen Sie zuerst eine Rolle unter die Kniekehlen. Heben Sie nun die Ferse des operierten Beines vom Boden und strecken Sie das Bein. Dabei bleibt die Kniekehle auf der Rolle liegen. Halten Sie das Bein 5 Sekunden gestreckt, dann die Ferse wieder langsam senken. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



7. Kniekehle dehnen – Legen Sie eine Rolle unter die Fersen. Spannen Sie ihre Oberschenkelmuskulatur an und strecken die Beine leicht durch, kurz halten, dann 5 Sekunden lang entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

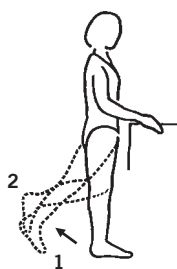
Sitzen



1. Knie strecken – Setzen Sie sich auf eine feste Unterlage, z. B. Stuhl. Strecken Sie das Bein nach vorn durch. Heben Sie dabei die Ferse und halten das Bein 5 Sekunden gestreckt. Entspannen Sie anschließend 5 Sekunden das Bein. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

2. Knie beugen – Beugen Sie das Knie, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Die Übung ist intensiver, wenn Sie etwas höher sitzen und das Bein frei hängt. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

Aufrecht stehen



1. Aus der Hüfte strecken – Führen Sie das operierte Bein gestreckt nach hinten und wieder zurück, ohne dabei den Körper nach vorn zu neigen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

2. Das Knie beugen – Sie stehen auf dem gesunden Bein und führen das operierte Bein leicht nach hinten und wieder zurück zur Körpermitte. Dabei bleibt das operierte Knie in gleicher Höhe wie das gesunde. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



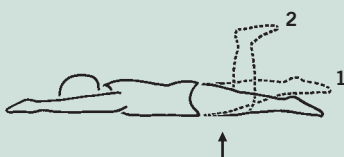
3. Streckmuskulatur des Oberschenkels – Unter langsamer Streckung beider Beine die Streckmuskulatur anspannen, die Knie kurz in dieser Streckstellung halten, danach wieder leicht beugen und 5 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



4. Streckmuskulatur des Oberschenkels mit Fersenschlag – Stehen Sie fest auf dem gesunden Bein. Nun führen Sie das operierte Bein nach vorn (wie zu einem Schritt). Dabei soll die Ferse nach unten gerichtet sein, die Zehenspitzen zeigen nach oben (5 bis 8 cm über dem Boden). Spannen Sie nun Ihre Oberschenkelmuskulatur unter langsamer Beinstreckung an (das Knie bleibt dabei gestreckt). 5 Sekunden halten, dann wieder 5 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

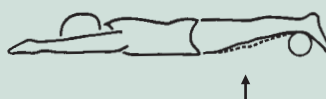
Übungen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Physiotherapeuten

Bauchlage



1. Aus der Hüfte strecken – Legen Sie sich auf den Bauch, beide Arme und Beine sollen dabei ganz flach auf dem Boden aufliegen. Halten Sie beide Beine gestreckt. Heben Sie abwechselnd ein Bein leicht vom Boden ab (nur wenige Zentimeter), dann 5 Sekunden angespannt halten und wieder 5 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.

2. Das Knie beugen – Sie liegen flach auf dem Boden, Beine und Arme sind gestreckt. Beugen Sie abwechselnd ein Knie. 5 Sekunden angespannt halten, dann wieder 5 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.



3. Das Knie strecken – Legen Sie eine Rolle unter die Fußknöchel. Strecken Sie abwechselnd ein Bein durch leichtes Anheben der Knie und Anspannen der Oberschenkelmuskulatur. 5 Sekunden halten, dann 5 Sekunden entspannen. ___ x täglich ___ Wiederholungen.