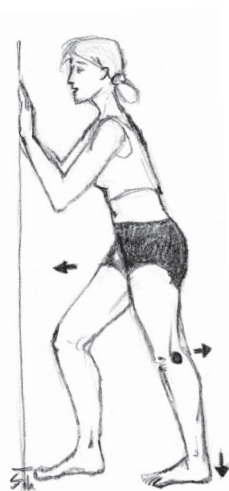


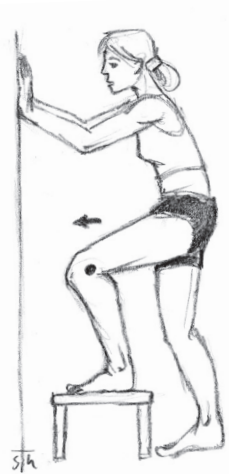
Fördert Kniestreckung und Wadenmuskeldehnung

- beide Hände an die Wand stützen, in Schrittstellung gehen, das operierte Bein nach hinten stellen
- Ferse fest auf den Fußboden drücken
- sich nach vorn lehnen und das gesunde Knie nach vorn schieben bis deutliche Spannung in Kniegelenk/Wade des operierten Beines spürbar ist, ein paar Atemzüge in dieser Stellung bleiben, entspannen



Fördert die Kniebeugung

- Hocker an die Wand stellen
- operiertes Bein auf den Hocker stellen
- beide Hände stützen sich an der Wand ab
- Oberkörper nach vorn verlagern und das operierte Bein bis zum Bewegungsende nach vorn schieben
- ein paar Atemzüge in dieser Stellung verweilen, weiter nach vorn schieben, wiederholen bis kein Bewegungszuwachs mehr möglich ist



Wichtig: Bei allen Übungen niemals den Atem anhalten, gleichmäßig weiteratmen!

Alle Übungen 3–5 mal wiederholen.

Bitte üben Sie im eigenen Interesse während der ersten Wochen tagsüber stündlich, danach mindestens ein halbes Jahr lang mehrmals täglich. Hören Sie nie auf, wenigstens einmal am Tag zu üben. Bei Rückfragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeut!

EndoProthetikZentrum der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

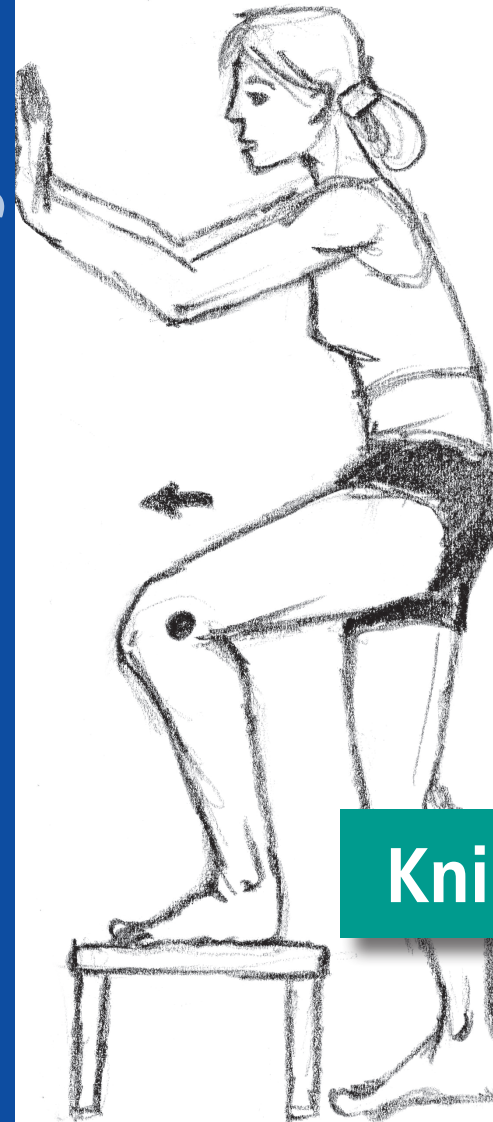
Leiter des EPZ: Chefarzt PD Dr. med. habil. Wolfram H. Kluge
Chefarzt Dr. med. habil. Olaf Bach · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar
Tel. 03643 / 57-3200 · Fax 03643 / 57-3202

Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Chefarzt PD Dr. med. habil. Norman Best · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar
Tel. 03643 / 57-3800 · Fax 03643 / 57-3802

EndoProthetikZentrum
der Klinik für
Orthopädie, Unfall-
und Handchirurgie

Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative
Medizin



Der Operateur legt fest, ab wann Sie das operierte Bein mit wie viel Körpergewicht belasten dürfen. Dies hängt von den Einzelheiten Ihrer Operation und des bei Ihnen eingesetzten künstlichen Gelenkes ab.

Kniegelenkersatz

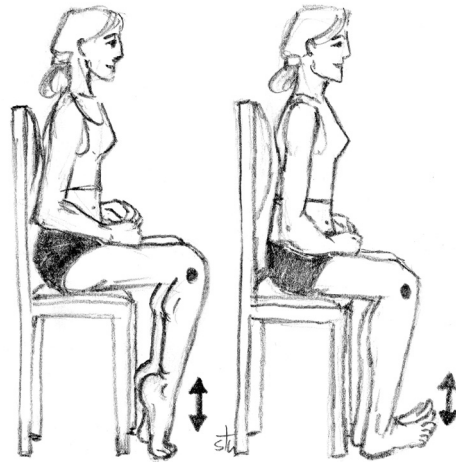
Übungsanleitung

HINWEISE FÜR DIE ERSTEN DREI MONATE NACH DER OPERATION

Dehnt und kräftigt die Wadenmuskulatur

- aufrecht auf einen Stuhl setzen, beide Beine so weit wie möglich heranziehen
- mit beiden Füßen abwechselnd Fußspitzen und Fersen anheben

Wichtig: Es kommt dabei nicht auf flottes Üben an, sondern auf das Bewegen im Fußgelenk bis ans Bewegungsende. Eine Dehnung in den Muskeln sollte zu spüren sein!



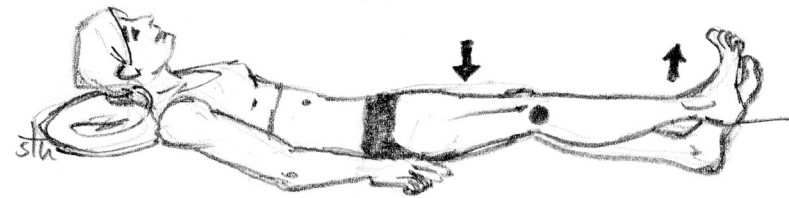
Fördert die Kniebeugung

- aufrecht auf einen Stuhl setzen, Handtuch unter den Fuß des operierten Beines legen
- Handtuch so weit wie es geht unter den Stuhl schieben, Ferse sollte dabei unten bleiben, in dieser Position bleiben, bis Spannung nachlässt, den Fuß noch ein Stück weiter schieben
- so oft wiederholen, bis kein Bewegungszuwachs mehr möglich ist, entspannen



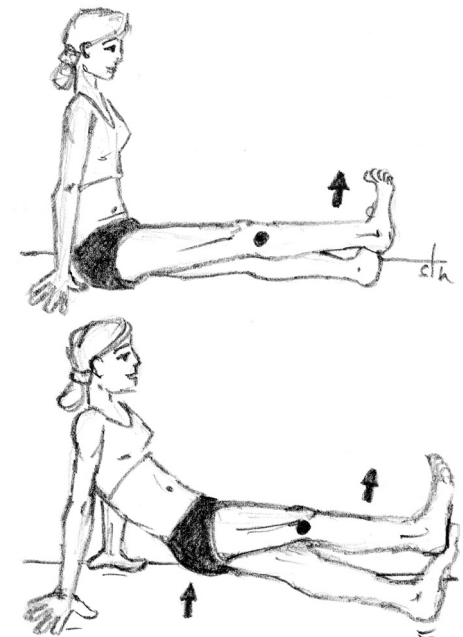
Kräftigt Oberschenkelmuskulatur und fördert die Kniestreckung

- Knie fest durchdrücken und ganz gerade strecken, damit sich möglichst die Ferse abhebt, Fußspitze zeigt dabei nach oben
- 10–15 Sekunden zählen, langsam wieder ablegen



Dehnt und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur, fördert Kniestreckung und Armstützkraft

- aufsetzen, beide Hände rechts und links in die Unterlage stützen
- Fußspitze heranziehen, das Knie durchdrücken, gestrecktes Bein abheben, 10–15 Sekunden halten, wieder ablegen
- wenn das gelingt, zusätzlich Gesäßmuskulatur fest anspannen, Arme fest aufdrücken und das Gesäß abheben, 10–15 Sekunden halten, wieder absetzen



Wichtig: Bei allen Übungen niemals den Atem anhalten, gleichmäßig weiteratmen!