

Laufen

- Den Untergrund, auf dem wir gehen, können wir uns nicht aussuchen. Sie können aber dafür sorgen, dass sie die richtigen Schuhe tragen. Eine Profilsohle und fester Halt für die Ferse, keine hohen Absätze und Geleinslagen sorgen für einen festen und bequemen Stand.

Schlaf

- Sie sollten entspannt und schmerzfrei liegen
- Legen Sie bei Seitenlage eine zusammengelegte Decke oder ein Kissen zwischen die Knie
- Aufstehen am Bett über Seitenlage

Auto fahren

- stellen Sie die Sitzfläche ganz nach oben
- achten Sie auf Beinfreiheit
- die Rückenlehne etwas nach hinten neigen

Kontakt

Paracelsus-Klinik Adorf/Schöneck

Standort Adorf
Sorger Straße 51
08626 Adorf/Vogtland
T 037423 79-0

Kontakt Sprechstunde

T 037423 79-2552

Kontakt Physiotherapie

T 037423 79-2230

www.paracelsus-kliniken.de/adorf

Paracelsus-Klinik Adorf/Schöneck

Standort Schöneck
Albertplatz 1
08261 Schöneck/Vogtland
T 037464 85-0

Kontakt Sprechstunde

T 037464 85-1400

Kontakt Physiotherapie

T 037464 85-1230

www.paracelsus-kliniken.de/schoeneck

Paracelsus MVZ Adorf

Nebenbetriebsstätte Oelsnitz
Dr.-Friedrichs-Straße 5A
08626 Oelsnitz/Vogtland

Kontakt Sprechstunde

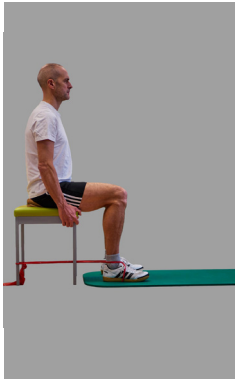
T 037421 72-5498



Nachsorge bei Knieoperationen und Knie-TEP

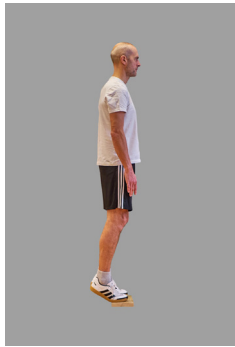
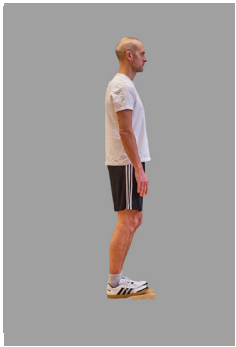
Informationen und Eigenübungsprogramm

Übung 1



Kniestrecken gegen Widerstand im Sitzen. Sitzen Sie stabil auf einem Stuhl; die Füße stehen auf dem Boden. Befestigen Sie ein Widerstandsband sicher z.B. am Stuhlbein hinter sich und legen Sie das andere Ende um den Knöchel des üübenden Beines. Schieben Sie das üübende Bein auf dem Boden nach vorne, strecken Sie das Knie gegen den Widerstand und lassen Sie es vom Boden abheben. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. 20 Mal wiederholen.

Übung 2



Fersenheben mit Aktivierung der Quads. Stehen Sie mit den Fersen auf dem Boden und den Fußballen auf dem Rand einer Stufe o.ä. Um ein Knie liegt ein Widerstandsband, das vor Ihnen sicher befestigt und leicht gespannt ist. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Beugen Sie die Knie dabei nicht. Spüren Sie, wie die vordere Beinmuskulatur arbeitet. Senken Sie die Fersen wieder auf den Boden. 20 mal wiederholen.

Übung 3



Hüftbeugung im Langsitz. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Schreiben Sie mit dem Fuß und dem Fußgelenk Ihren Namen in die Luft. 3 mal wiederholen.

Übung 4



Sitzen Sie mit einem Handtuch unter einem Fuß. Beugen und strecken Sie das Knie, indem Sie den Fuß auf dem Boden entlang schieben. 20 mal wiederholen.

Übung 5 – Spazierengehen

Übungsziel

- gut trainierte Beinmuskeln sichern die Gelenkführung und machen trittsicher
- Optimierung der Beweglichkeit und des Gangbildes
- Schmerzreduktion

Durchführung

- täglich mindestens 15 min. üben
- bei Schmerzen die Übung anpassen indem Sie das Bewegungsmaß oder die Anzahl der Wiederholungen reduzieren
- Übungen sollen anstrengend sein, dürfen aber nicht Schmerzen auslösen
- beenden Sie die Übung bei starken Schmerzen

Grundsätzlich verboten sind

- Spitzenbelastungen, Springen und Stöße
- das Tragen schwerer Lasten
- plötzliche ruckartige Bewegungen (aus der Ruhe heraus, bei abruptem Abbremsen, bei Richtungswechsel)
- Vermeide längeres Stehen

Aufstehen – Setzen

- setzen Sie sich nur, wenn Sie sicher sind, dass die Sitzgelegenheit direkt hinter Ihnen ist
- lassen Sie sich nicht auf die Sitzfläche fallen
- zum Aufstehen sich auf den vorderen Teil der Sitzfläche setzen, die Füße komplett auf den Boden stellen
- Niederknien und Aufstehen vom Boden nur aus der Schrittstellung heraus, dabei mit den Händen an einem Gegenstand abstützen (Stuhl, Tisch ...)