



**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

PHYSIOTHERAPIE NACH KNIEENDOPROTHESE



 **KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

 **KLINIK
TETT NANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie können wesentlich zum weiteren Erfolg Ihres Operationsergebnisses beitragen, wenn Sie ein paar Tipps beachten und mit den ersten Übungen beginnen. Fragen Sie Ihre Therapeutin welche Übungen Sie wie oft durchführen dürfen. Sie wird das Programm individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen. Beim Üben sollten Sie keine Schmerzen haben.

Lagerung

Die ersten Tage ist das operierte Bein achsengerecht in einer Schiene gelagert.



Achten Sie bitte auch in den folgenden Tagen darauf, dass das Bein tagsüber möglichst gerade und gestreckt liegt. Legen Sie bitte kein Kissen unter das Knie.

Sofern ein Streckdefizit besteht, können Sie mehrmals am Tag für 10 bis 15 Minuten ein kleines Kissen oder ein gerolltes Handtuch unter die Ferse legen. Das Bein dabei locker ablegen.



ÜBUNGSPROGRAMM

Bewegen Sie mehrmals am Tag 1 Minute lang die Fußspitzen kräftig hoch und runter.



Ziehen Sie beide Fußspitzen an, spannen die Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln an und drücken die Kniekehlen in die Unterlage.



Legen Sie eine kleine Rolle unter das Knie. Drücken Sie die Kniekehle auf diese Rolle und heben die Ferse an, das Bein dabei unbedingt liegen lassen. Je schwieriger es geht umso größer sollte die Rolle sein.



ÜBUNGSPROGRAMM

Das Knie beugen und wieder ausstrecken. Zu Beginn evtl. die Hände zur Hilfe nehmen.



Beide Beine soweit wie möglich anstellen, darauf achten, dass beide Beine in einer Achse stehen und Fersen und Zehen auf die Unterlage drücken.



Fußspitzen hochziehen und herunter lassen.



Achten Sie auf eine achsengerechte Sitzposition.
Bewegen Sie die Fußspitzen hoch und runter.
Je länger Sie sitzen umso öfter. So halten Sie den
venösen Rückfluss in Gang und beugen Thrombose
und Lympheinlagerungen vor.



Setzen Sie sich aufrecht
hin und drücken beide
Fußsohlen in den Boden
hinein.



Sie können auf vielfältige Art das Beugen und Strecken
sowie die Stabilität des Kniegelenkes üben. Achten Sie
dabei immer auf eine achsengerechte Stellung.



ÜBUNGSPROGRAMM

Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie die Beugung auch im Stand oder im Überhang trainieren.



- >> Stellen Sie sich seitlich zum Bettende und halten sich mit einer Hand fest.
- >> In unserem Beispiel ist das rechte Bein das betroffene Bein.
- >> Erarbeiten Sie die Spielbeinphase, d. h. das Vorbringen und Aufsetzen des operierten Beines.
- >> Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie diese Übung auch mit dem nicht operierten Bein durchführen. Damit trainieren Sie die Standbeinphase.



Gehen

- >> Beide Gehstützen nach vorne stellen, das operierte Bein dazwischen stellen und durch die Stützen durchlaufen.
- >> Nur soviel abstützen, dass Sie beim Gehen keine Schmerzen haben. Sofern Sie vom Arzt keine anderen Anweisungen erhalten haben, dürfen Sie voll belasten.



Treppensteigen

Nach oben

- >> Nicht operiertes Bein nach oben stellen.
- >> Stütze und operiertes Bein nachstellen.



Nach unten

- >> Stütze und operiertes Bein nach unten stellen.
- >> Das nicht operierte Bein nachstellen.





**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

MCB^{UP}

GEMEINSAM FÜR EINEN BESSEREN MCB



**KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinikum Friedrichshafen GmbH

Röntgenstraße 2, 88048 Friedrichshafen
Telefon 07541 96-0



**KLINIK
TETTANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinik Tettang GmbH

Emil-Münch-Str. 16, 88069 Tettang
Telefon 07542 531-0

www.medizin-campus-bodensee.de