



ÜBUNGSPROGRAMM FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN NACH KNIEOPERATIONEN IM LINDENHOSPITAL

Weitere Anleitungen finden Sie auch auf unserer Website als Patientenvideo:
www.lindenhofgruppe.ch/de/downloads/ unter Physiotherapie

Belastungs- und Bewegungslimiten bei Austritt gemäss ärztlicher Verordnung:

1. ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT UND MUSKELAKTIVITÄT

Durchführung 4–5× pro Tag



- 1) In Rückenlage:
Oberschenkelmuskel anspannen, die Kniescheibe bewegt sich dadurch etwas nach oben und das Knie wird gestreckt.
5 Sekunden halten und wieder lösen.
Jeweils 15–20 Wiederholungen



- 2) In Rückenlage:
Das operierte Knie soweit wie möglich beugen und wieder strecken, d.h. mit der Ferse über die Unterlage Richtung Gesäss rutschen.
Die Bewegung nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.
Jeweils 15–20 Wiederholungen



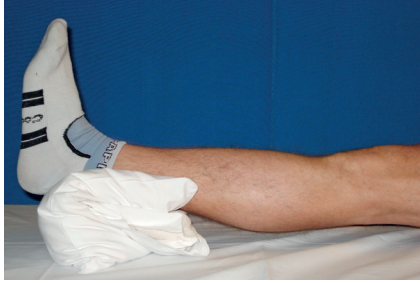
- 3) Sitzend (an Bettkante oder Stuhl):
Den Fuss des operierten Beines so weit wie möglich nach hinten ziehen und wieder strecken.
Die Übung nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.
Jeweils 15–20 Wiederholungen



- 4) Sitzend:
Den Fuss des operierten Knies soweit wie möglich nach oben bewegen, 5 Sekunden halten und wieder locker lassen.
Jeweils 10–15 Wiederholungen

2. LAGERUNG

Grundsätzlich sollten Sie Ihr Knie gestreckt lagern (Bein entspannt hinlegen), auch wenn Ihnen eine Position in leicht gebeugter Stellung angenehmer ist. Dies ist wichtig, um ein Streckdefizit zu vermeiden. Bei geschwellenem Knie macht es Sinn, das Bein gelegentlich hochzulagern, um die Schwellung zu verringern.



5) Lagerung zur Verbesserung der Kniestreckung

Liegend ein Kissen unterhalb der Achillessehne des operierten Beines so hinlegen, dass die Kniekehle gut gedehnt wird und das Knie maximal gestreckt ist (ein ziehender Schmerz ist erlaubt) 3–5× täglich 5–10 Minuten in dieser Position bleiben

3. TREPPENSTEIGEN

Reihenfolge Treppe **hinauf**:

- gesundes Bein
- operiertes Bein
- Stöcke

Reihenfolge Treppe **hinunter**:

- Stöcke
- operiertes Bein
- gesundes Bein

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den behandelnden Operateur oder die zuständige Physiotherapeutin.

Lindenhofspital

Physiotherapie

Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern

Tel. +41 31 300 80 20 | Fax +41 31 300 80 09

physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch | lindenhofgruppe.ch