

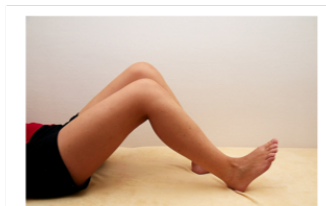
## Übungsprogramm nach Knie - TEP - Operation

### Übungen im Liegen

1. **Kniestreckung:** In Rückenlage das nicht operierte Bein anstellen, dann das operierte Bein ausstrecken und das Knie kräftig nach unten auf die Matratze durchdrücken. Das Ganze ca. 20 Sekunden halten, dann wieder lockerlassen. Diese Übung sollte auch mit dem nicht operierten Bein durchgeführt werden.



2. **Kniebeugung (schleifende Ferse):** In Rückenlage das operierte Bein so weit wie möglich zum Körper hin heranziehen, dabei schleift die Ferse auf der Matratze mit. Diese Übung sollte auch mit dem nicht operierten Bein durchgeführt werden.

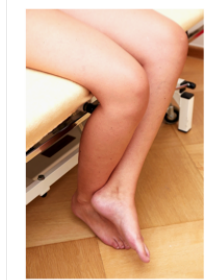


3. **Muskelpumpe:** In Rückenlage abwechselnd die Füße so weit es geht hochziehen und wieder ausstrecken. Diese Übung regt den Kreislauf an, aktiviert die Beinmuskulatur und dient als Thromboseprophylaxe.



### Übungen im Sitz

4. **Kniebeugung mit Hilfe des anderen Beines:** Das nicht operierte Bein von vorne gegen das operierte Bein lehnen und dann so weit wie möglich nach hinten drücken. Diese Stellung eine Weile halten. Das operierte Knie soll somit immer weiter gebeugt werden können.

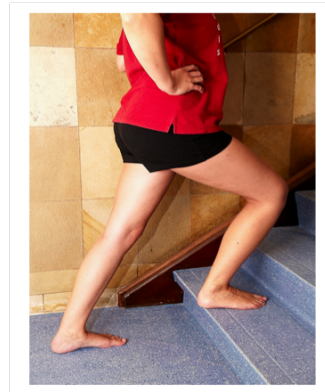
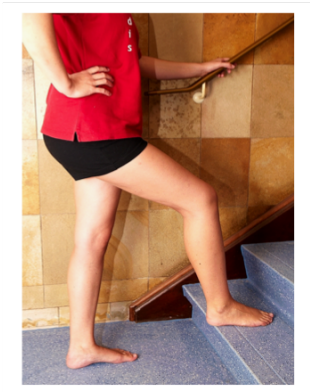


1. **Hacke - Spitze:** Abwechselnd einen Fuß auf die Ferse stellen, den anderen Fuß auf die Fußspitze stellen.



### Übung an der Treppe

2. **Kniebeugung:** Das operierte Bein auf die nächst höhere Stufe stellen, dann mit dem Oberkörper und geradem Rücken so weit es geht nach vorne lehnen. Dort ca. 10 Sekunden bleiben, dann wieder zurück in die Ausgangsposition gehen. Das Ganze ca. 10 x wiederholen.



→ Keine dieser Übungen sollte schmerzhaft sein!  
Es darf aber ein ziehendes Gefühl eintreten.←

☺ Ihr Therapeutenteam wünscht erfolgreiche Genesung und viel Spaß mit den Übungen ☺