

ÜBUNGEN NACH KNIE-TEP-OPERATIONEN

Ausführung 2 x täglich ab Einweisungstag

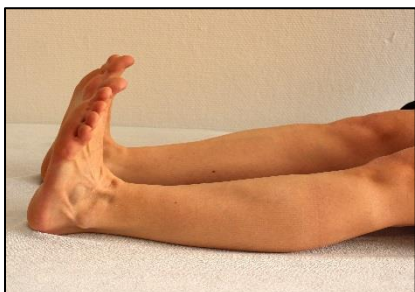
1. ZEHENMOBILISATION



Ausschließlich die Zehen beider Füße hochziehen und wieder strecken.

3 x 20 Wiederholungen

2. MUSKEL-VENEN-PUMPE



Abwechselnd die Fußspitzen so weit wie möglich hochziehen und wieder strecken.

3 x 20 Wiederholungen

3. FUSSKREISEN

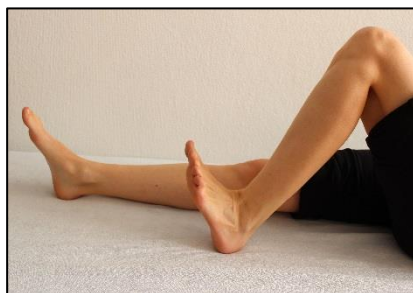


Mit beiden Füßen gleichzeitig möglichst große Kreise ausführen und regelmäßige Richtungswechsel einbauen.

Diese Übungen dienen der Kreislaufanregung, aktivieren die Fuß- und Beinmuskulatur und verhindern Thrombosen.

3 x 20 Wiederholungen

4. KNIEBEUGUNG



Abwechselnd beide Füße mit angezogener Fußspitze auf der Unterlage schleifend nach oben ziehen.

Fußspitze und Knie bleiben in einer Linie und werden dabei nicht verdreht.

3 x 10 Wiederholungen

5. KNIESTRECKUNG



Das nicht operierte Bein aufstellen. Operiertes Bein strecken, Zehenspitzen anziehen und das Knie kräftig nach unten auf die Unterlage drücken. Spannung 20 Sekunden halten.

Diese Übung abwechselnd auch mit dem nicht operierten Bein durchführen.

3 x 20 Sekunden

6. HACKE-SPITZE



Abwechselnd einen Fuß nach vorne auf die Ferse und den anderen Fuß nach hinten auf die Fußspitze stellen.

3 x 20 Wiederholungen

7. KNIEBEUGUNG IM STAND



Das operierte Bein auf die erste Stufe stellen. Gewicht leicht nach vorne verlagern und nur so weit in die Beugung gehen bis ein leichtes Ziehen entsteht – KEIN Schmerz!

In dieser Position ca. 10 Sekunden bleiben, dann zurück in Ausgangsposition.

10 x 10 Sekunden

Bei all diesen Übungen sollten keine Schmerzen auftreten, ein ziehendes Gefühl jedoch ist normal.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Komplikationen:

- Das Bein unter Belastung (z. B. Laufen, Stehen, ...) nicht nach außen oder innen drehen
- Das operierte Bein keiner Wärme aussetzen (z. B. Sonne, Solarium, Sauna, ...)

Unsere Empfehlungen:

Greifzange, langer Schuhlöffel und flache Schuhe – am besten mit Klettverschluss

Unser Team der EichelbergPhysio wünscht Ihnen viel Spaß.

