

Übungsblatt nach Implantation eines Kniegelenkersatzes

Die Übungen 1- 3 sind für die Rückenlage konzipiert.

1. Venenpumpe und Prophylaxemaßnahmen

Füße im Wechsel und/oder gleichzeitig auf und ab bewegen („pumpen“).

Dauer:

- mindestens 2 Min., einmal pro Stunde

Funktion:

- Stoffwechselsteigerung
- Verminderung der Schwellung
- Kreislaufanregung



2. Streckübung

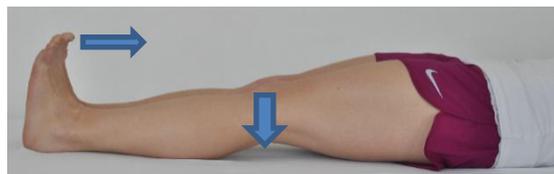
Ziehen Sie die Füße nach oben, drücken Sie die Kniekehlen in das Bett und spannen Sie ihren Oberschenkel an.

Dauer:

- Versuchen Sie die Übung mehrmals am Tag durchzuführen, es sollten dabei keine Schmerzen auftreten.

Funktion:

- Streckung des Kniegelenks
- Schwellungsreduktion
- Für ein physiologisches Gangbild



3. Beugeübung

Drücken Sie die Ferse in das Bett, halten Sie den Druck und führen Sie das Kniegelenk geradlinig in eine Beugeposition („Schleifende Ferse“). Im Anschluss wird das Kniegelenk wieder in eine Streckposition geführt.

Dauer:

- Versuchen Sie die Übung mehrmals am Tag durchzuführen und das Bewegungsausmaß der Beugung selbständig zu erweitern.

Funktion:

- Beugung des Kniegelenks
- Wichtig für Alltagsbewegungen, z.B. Rad fahren, ca. 110° Beugung erforderlich

Tip:

- Eine Unterstützung durch den Bademantelgürtel oder das Badehandtuch kann die Ausführung der Bewegung zunächst erleichtern.



Die Übungen 4 und 5 sind für die sitzende Position konzipiert.

4. Pendelübung

Setzen Sie sich so auf das Bett, dass sich die Kniekehlen eng an der Bettkante befinden und die Füße gerade nicht mehr den Boden berühren. Pendeln Sie nun mit den Unterschenkeln im Wechsel vor und zurück.

Dauer:

- Führen Sie diese Übung mehrmals am Tag schmerzfrei durch.

Funktion:

- Schmerzlindernde Funktion durch dosierte Traktion auf das Kniegelenk
- Automobilisation für das Bewegungsausmaß des Kniegelenks



5. Kombinationsübung „Boden wischen“

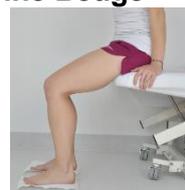
Setzen Sie sich so an das Bett, dass beide Füße Bodenkontakt haben. Legen Sie ein Tuch unter das operierte Bein und führen Sie das Knie abwechselnd in eine Beuge – und Streckposition. Bitte achten Sie darauf, nicht über ihre Hüftgelenke auszuweichen.

Dauer:

- Versuchen sie diese Übung mehrmals am Tag Schmerzfrei durchzuführen.

Funktion:

- Erweiterung der Kniegelenksbeweglichkeit sowohl in Beugung- als auch in Streckung



6. Funktionelle Schrittauslösung im Stand

Stellen Sie sich mit ihren Unterarmgehstützen sicher hin. Führen Sie nun das operierte Bein nach vorne (erster Bodenkontakt mit der Ferse) und wieder zurück (erster Bodenkontakt mit den Zehen).

Dauer:

- Führen Sie diese Übung mehrmals am Tag Schmerzfrei durch.

Funktion:

- Funktionelles Umsetzen der Kniebeugung und -streckung im Stand.



Bei Fragen steht Ihnen unser Ärzte- und Physiotherapeutenteam sehr gerne zur Verfügung.
Scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen – Wir sind für Sie da!