

## 5 Aufstehen aus dem Sitz

Oberkörper nach vorne neigen, Knie über den Füßen halten und aufstehen. Achten Sie dabei auf die erlaubte Belastung.



## 6 Stand, Füße hüftbreit auseinander

Mit beiden Knien eine leichte Beugung und danach eine Streckung machen (Mini-Kniebeuge).



## HIRSLANDEN TRAINING – UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur/e eidg. FA, dipl. Ernährungsberaterinnen
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung der Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Akupunktur-Massage nach Penzel (APM usw.)
- Umfassendes Kursangebot
- Beratungen im Bereich Ernährung, Ergonomie, Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit Sauna, Infrathermkabine, Erlebnisduschen, Ruhezone usw.
- Vorträge

## UNSER ANGEBOT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

- Rehabilitationsprogramme: Ambulante Herzrehabilitation, Ambulante Lungenrehabilitation, Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

## HIRSLANDEN TRAINING: DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Das Hirslanden Training ist ein öffentliches Institut mit medizinischem Hintergrund. Dank der engen Zusammenarbeit zwischen Sportarzt, Physiotherapeuten sowie Turn- und Sportlehrern ist es uns möglich, jeden Kunden individuell gemäss seinen Bedürfnissen zu betreuen und damit auch medizinische Probleme im Trainingsplan zu berücksichtigen. Unser gemeinsames Ziel: Bei Ihnen Freude und Lust an körperlicher Betätigung zu wecken und diese in den Alltag zu übertragen.

### «Aller guten Dinge sind drei»

Getreu diesem alten Sprichwort setzt das Betriebskonzept des Hirslanden Trainings auf drei Elemente: Sport, Medizin und Wellness.



**KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 6.30 bis 21.30 Uhr  
Samstag und Sonntag: 9.00 bis 16.00 Uhr

### HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS  
BAHNHOFSTRASSE 41  
CH-5001 AARAU  
T +41 62 836 75 00  
F +41 62 836 75 02  
TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH  
WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

853745 300 07/14 CREATYPE GMBH KROMER PRINT AG

**HIRSLANDEN**  
KLINIK AARAU

HIRSLANDEN TRAINING

# PHYSIOTHERAPIE HEIMPROGRAMM KNIE



HIRSLANDEN  
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

## HEIMPROGRAMM KNIE

Dieses Heimprogramm hilft Ihnen, die Beweglichkeit sowie die muskuläre Stabilität Ihres Knies wiederzuerlangen. Ziel ist es, ein möglichst normales Gangbild – meist unter Stockentlastung – zu erreichen. Der Therapeut wird mit Ihnen besprechen, welche Übungen für Sie geeignet sind. Die Übungen im Liegen sollten auf dem flachen Bett durchgeführt werden.

Um ein gutes Resultat zu erreichen, empfehlen wir, jede Stunde eine Auswahl der Übungen zu wiederholen. Wichtig ist es, einen guten Rhythmus zwischen Üben und Entspannen zu finden.

Ihr Arzt und Ihr/-e Therapeut/-in haben Sie darüber informiert, wie lange Sie an den Stöcken gehen müssen und wie viel Sie belasten dürfen.

Regelmässiges Gehen unterstützt den Heilungsprozess positiv und verhindert eine weitere Abschwächung Ihrer Muskulatur.

### Schwellungsprophylaxe:

- Streckmuskel des Knies anspannen
- Regelmässiges Gehen (eher kurze Strecken, dafür 4-5x täglich)
- Pumpen mit den Füßen (Muskelpumpe)
- Selbstständiges Ausstreichen des Knies herzwärts (mehrmals täglich)
- Hochlagern des Knies über Herzhöhe
- Quarkwickel
- Bauchatmung unterstützt den Rückfluss

### Kniewegungsschiene:

ja  nein

Dauer: \_\_\_\_\_ Winkel: \_\_\_\_\_

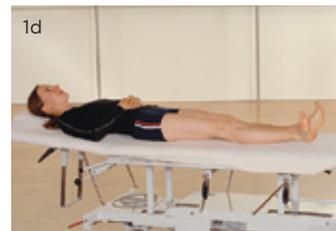
### 1a Rückenlage, die Beine ausgestreckt

Gleichzeitige Aktivierung der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur.  
- Die Spannung 10 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen  
- Im Sekundenrhythmus spannen und entspannen

**1b**  
Knie mit Kissen unterlagern (Knie bleibt auf dem Kissen), Ferse anheben.

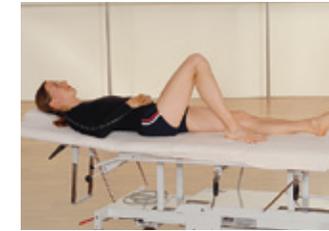
**1c**  
Unterlagerung der Ferse, um die Streckung zu intensivieren.

**1d**  
Füsse in V-Stellung, Fersen leicht zusammenpressen, Knie strecken.



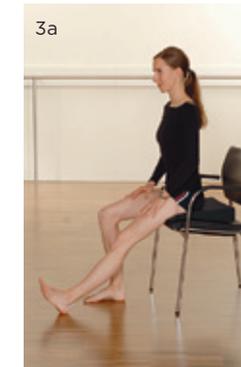
## 2 Rückenlage

Knie beugen und strecken, wobei der Fuss auf der Unterlage gleitet.



## 3a Sitz, vorne am Stuhlrand sitzen

Fuss hochziehen und nach vorne schieben, Ferse hält Bodenkontakt, Knie durchstrecken.



## 3b

Das zu trainierende Bein mit der Ferse auf einem Stuhl lagern und durch das eigene Gewicht durchhängen lassen.



## 3c

Dehnungsübung: gestrecktes Bein mit Ferse am Boden, Fuss hochgezogen und Oberkörper gerade; in der Hüfte nach vorne neigen. Dehnung etwa 10 Sekunden halten, dann für wenige Sekunden nachlassen und von Neuem in die Dehnung gehen. 3x wiederholen.



## 4a

Fuss so weit wie möglich unter den Stuhl ziehen, Fuss hält Bodenkontakt (wischen).



## 4b

Gleiche Übung wie 4a, jedoch mit Unterstützung des gesunden Beines. Versuchen Sie, so viel wie möglich aktiv mit dem operierten Bein mitzuhelfen.

