

# ÜBUNGSPROGRAMM NACH EINER KNIEOPERATION



## ○ LAGERUNG

**Ausgangsstellung:** Rückenlage im Bett.

**Übung:** Legen Sie eine Rolle oder ein Kissen unter die Ferse. Lagern Sie Ihr operiertes Knie in einer gestreckten Position, um eine Einschränkung der Kniestreckung zu verhindern.



## ○ MANTELSPANNUNG

**Ausgangsstellung:** Rückenlage im Bett.

**Übung:** Drücken Sie die Ferse des operierten Beines leicht ins Bett, ziehen Sie den Fuss und die Zehen hoch und drücken Sie gleichzeitig die Kniekehle nach unten ins Bett. Halten Sie diese Spannungsposition während 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ KNIE BEWEGEN IN RÜCKENLAGE

**Ausgangsstellung:** Rückenlage im Bett.

**Übung:** Beugen und strecken Sie das operierte Bein im schmerzfreien Bereich, die Ferse bleibt auf dem Bett. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ BODENWISCHER

**Ausgangsstellung:** Sitzend auf einem Stuhl, Fuss soll auf der Unterlage gleiten können.



**Übung:** Ferse langsam auf dem Boden nach hinten ziehen und wieder vorschieben. Hüfte, Knie und Fuss in einer Linie bewegen, Kniescheibe zeigt geradeaus.

Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ KNIE MOBILISIEREN IM STAND

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie vor den Tisch und stellen Sie das operierte Bein nach hinten. Das Gewicht lassen Sie auf dem gesunden Bein.



**Übung:** Beugen Sie das Knie des operierten Beines nach vorne und strecken Sie es anschliessend wieder.

Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ ZEHENSTAND

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich vor einen Tisch oder ans Bettende und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmässig auf beide Beine.



**Übung:** Gehen Sie langsam hoch in den Zehenstand und langsam wieder zurück.

Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



## ○ WALL SLIDE

**Ausgangsstellung:** Mit geradem Rücken an die Wand stellen und einen Schritt nach vorne kommen.

**Übung:** Gleiten Sie langsam mit dem Oberkörper nach unten und wieder langsam zurück. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu tief gleiten. Sie dürfen die Knie nur 30 Grad anwinkeln.

Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal, in 3 Serien, 3 Mal täglich.



# ALLGEMEIN GILT:



Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus.

Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapie-team stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

## **BELASTUNGSLIMIT DES OPERIERTEN BEINES**

Teilbelastung betroffenes Bein: \_\_\_\_\_

Dauer: \_\_\_\_\_ Wochen

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



**NOTFALLAUFNAHME 24H-365D**  
**T +41 71 282 74 74**

**PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN**  
BRAUERSTRASSE 97, HAUS M1  
9016 ST. GALLEN  
T +41 71 282 75 08  
[PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

**KLINIK STEPHANSHORN**  
BRAUERSTRASSE 95  
9016 ST. GALLEN  
T +41 71 282 71 11  
[KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

