



www.khsj.at

A.ö. Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol

Eigenübungen

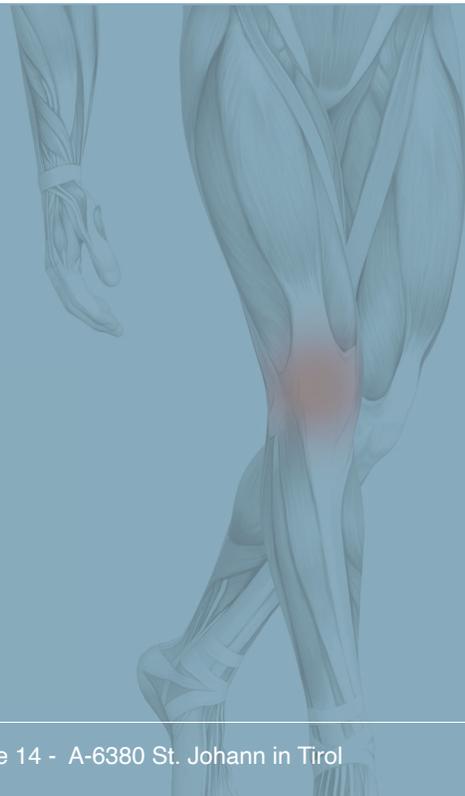
...für das Knie



Tel.: +43 5352 606-501 - E-Mail: orthopaedie@khsj.at - web: www.khsj.at

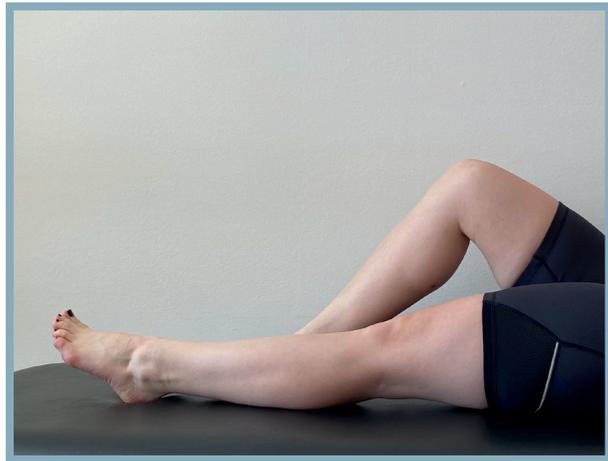
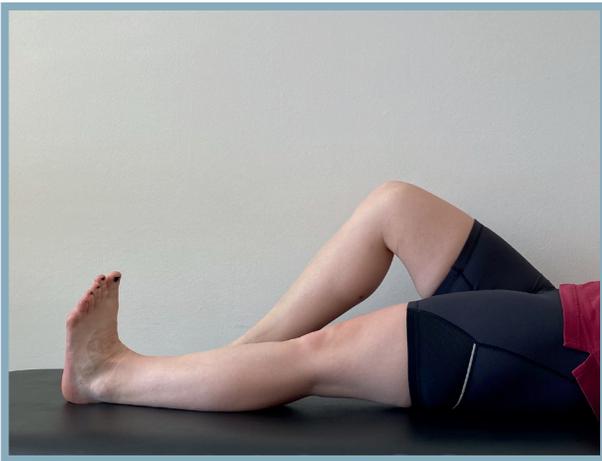
Knie- Eigenübungen

Die Eigenübungen sollten
3-4 mal täglich für jeweils 15
Minuten durchgeführt werden!



1 Venenpumpe aktivieren

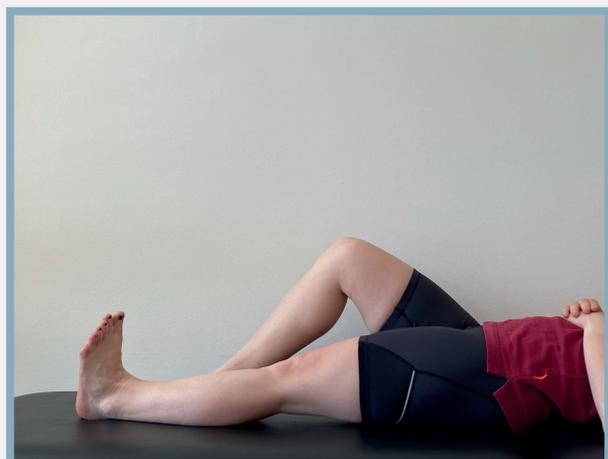
Bewegen Sie ihre Füße für einige Minuten auf und ab.



Eigenübungen Knie

2 Muskulatur aktivieren

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf das Bett, ziehen Sie die Zehen kopfwärts, strecken Sie die Knie durch und spannen Sie das Gesäß an. Spannung für 10-15 Sekunden halten.



www.khsj.at

3 Kniestreckung

Legen Sie das operierte Bein gestreckt auf dem Bett ab. Drücken Sie die Kniekehle in Richtung Matratze durch indem Sie die Oberschenkelvorderseite anspannen und die Zehenspitzen zu sich ziehen. Spannung 10-15 Sekunden halten. Bedarfsweise können Sie die Streckung durch Druck mit beiden Händen auf das Knie unterstützen.



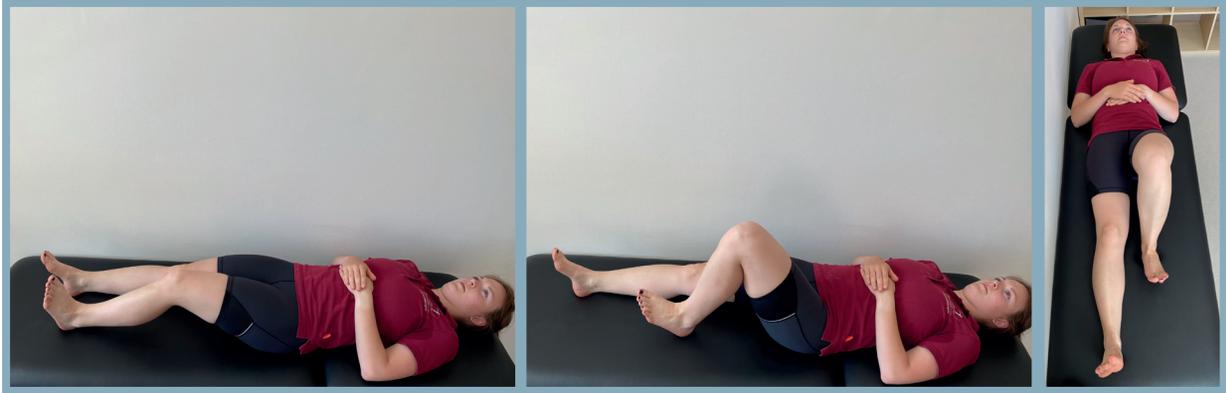
4 Kniescheibe mobilisieren

Bewegen Sie die Kniescheibe in alle Richtungen um Verklebungen vorzubeugen.



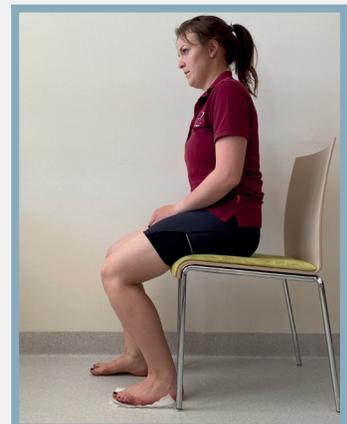
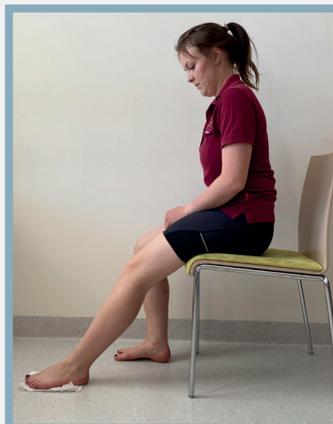
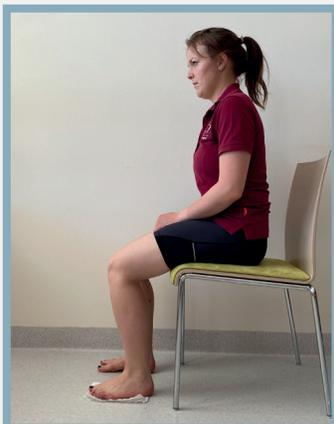
5 Beinachse trainieren

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf das Bett, beugen und strecken Sie das Knie. Die Ferse hat immer Kontakt zur Matratze, die Kniescheibe zeigt immer zur Decke.



6 Wischübung

Setzen Sie sich auf die Bettkante oder einen Sessel, stellen Sie den Fuß auf ein Papiertuch/Handtuch und schieben Sie den Fuß in gerader Linie vor und zurück. Die Fußsohle bleibt dabei immer am Boden.



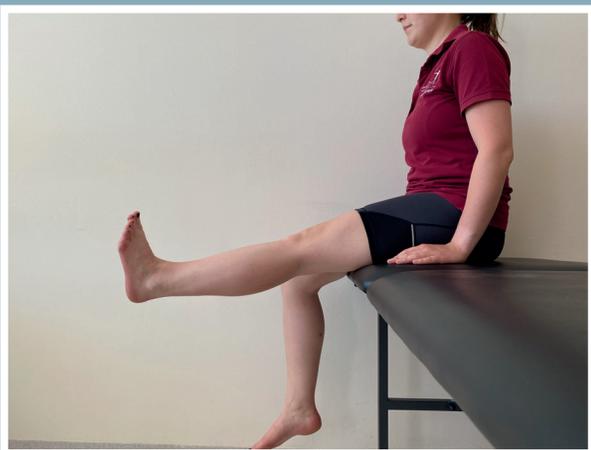
7 Beine pendeln und Oberschenkelstrecker kräftigen



Setzen Sie sich an den Bettrand, lassen Sie die Beine frei in der Luft hängen und pendeln Sie vor und zurück.



Um die Beugung des Kniegelenkes zu verbessern können Sie das nicht operierte Bein über das operierte Bein legen und den Unterschenkel nach hinten drücken.



Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur setzen Sie sich an den Bettrand oder auf einen Sessel, heben Sie abwechselnd ein Bein gestreckt an. Spannung für 10-15 Sekunden halten und wieder locker lassen.

