

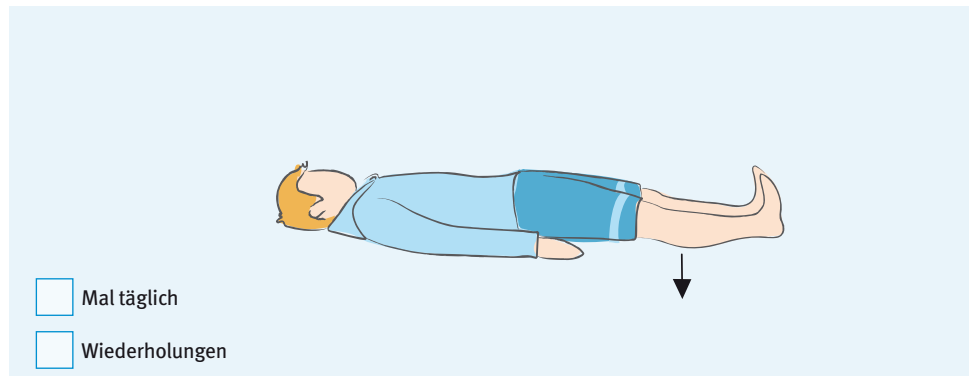
# Knieübungen für zu Hause

## Übungen nach der Operation

Mit dem neuen Gelenk beginnt ein aktives Leben in Bewegung.

Wir haben eine kleine Auswahl an Übungen zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit erhöhen.

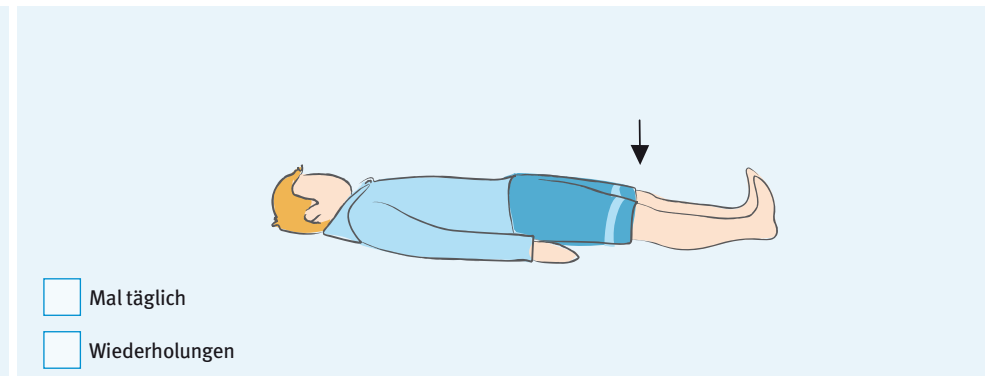
Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind und wie lange Sie diese trainieren sollten. Achten Sie darauf, die Bewegungen wie beschrieben auszuführen, um das neue Gelenk zu schonen. Bei Schmerzen oder Beschwerden stoppen Sie bitte das Training.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 1. Wadenmuskulatur

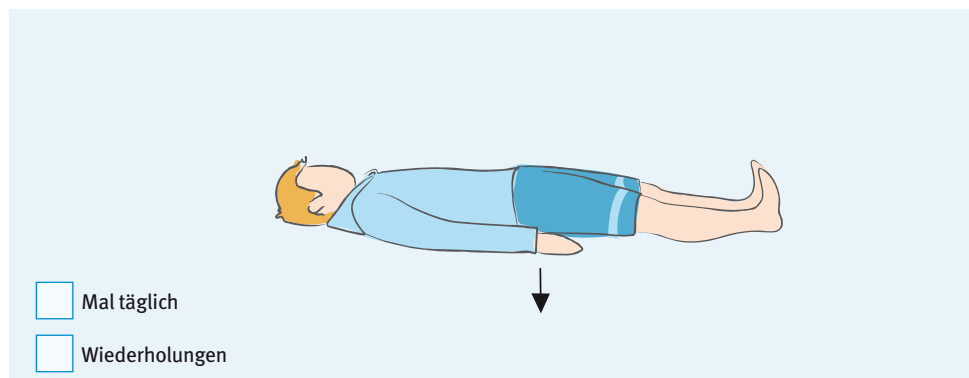
Legen Sie sich mit gestreckten Beinen und Armen auf den Rücken. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie beide Fußspitzen zum Körper und drücken Sie die Fersen auf den Boden. Halten Sie die Spannung in der Wadenmuskulatur einige Sekunden, danach die Spannung wieder lösen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 2. Streckmuskulatur

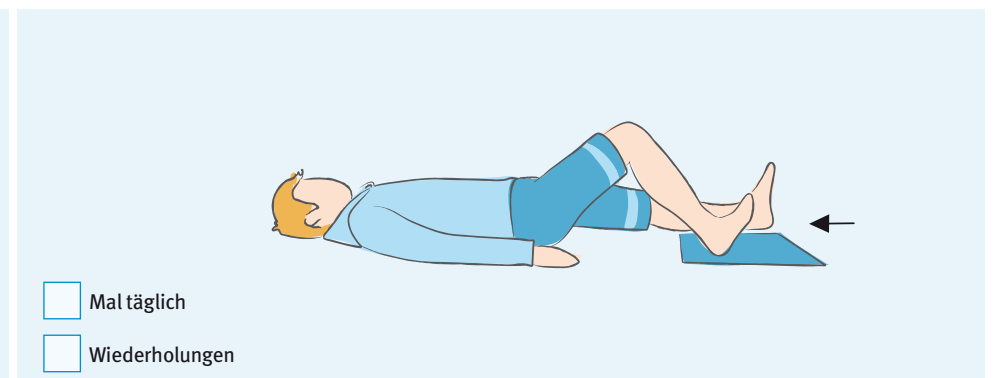
Sie liegen mit gestreckten Armen und Beinen bequem in Rückenlage. Spannen Sie den Bauch an. Drücken Sie die Kniekehlen nach unten auf die Unterlage und ziehen Sie beide Fußspitzen zum Körper. Spannung kurz halten, anschließend wieder entspannen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 3. Gesäßmuskulatur

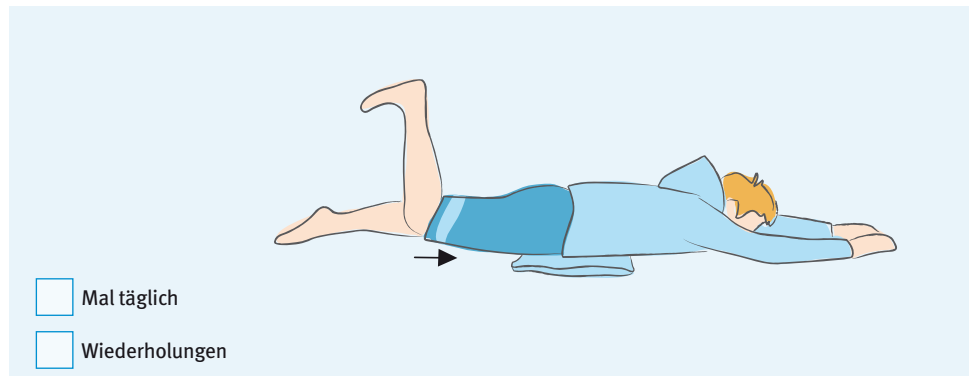
Sie liegen in Rückenlage. Beine und Arme sind lang und gestreckt. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper. Die Knie bleiben gerade. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur einige Sekunden an, dann wieder entspannen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 4. Aus der Hüfte beugen

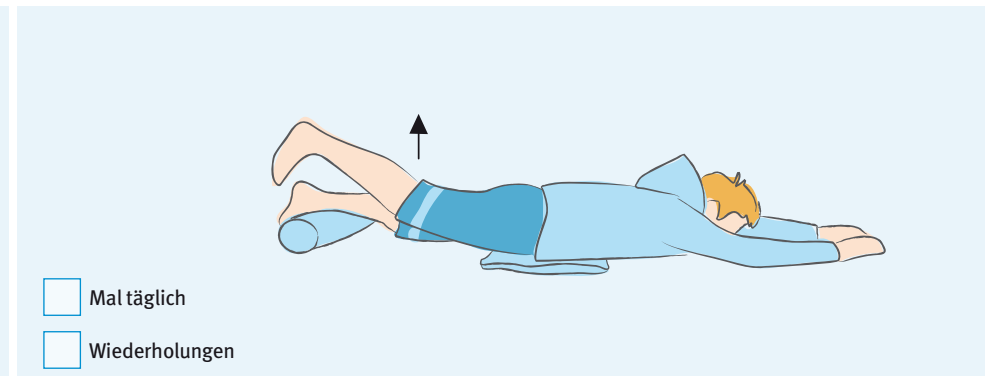
Legen Sie eine rutschende Unterlage (zum Beispiel ein Handtuch) unter den Fuß der betroffenen Beinseite. Ziehen Sie die betroffene Beinseite mit gebeugtem Knie bis zur Körpermitte, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Die Fußspitze zeigt dabei nach oben. Kurz halten, dann wieder zurückführen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 5. Knie beugen

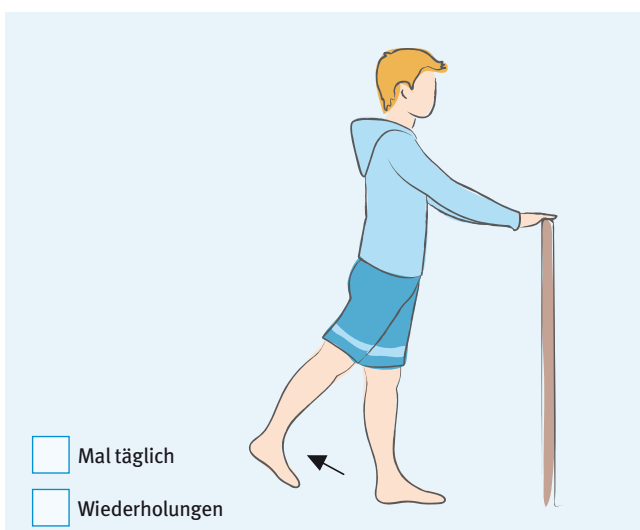
Legen Sie sich flach auf den Bauch, Arme und Beine sind gestreckt. Beugen Sie das Knie der betroffenen Beinseite bis zur Mitte und halten Sie diese Position kurz. Führen Sie dann das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie es anschließend.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 6. Knie und Hüfte strecken

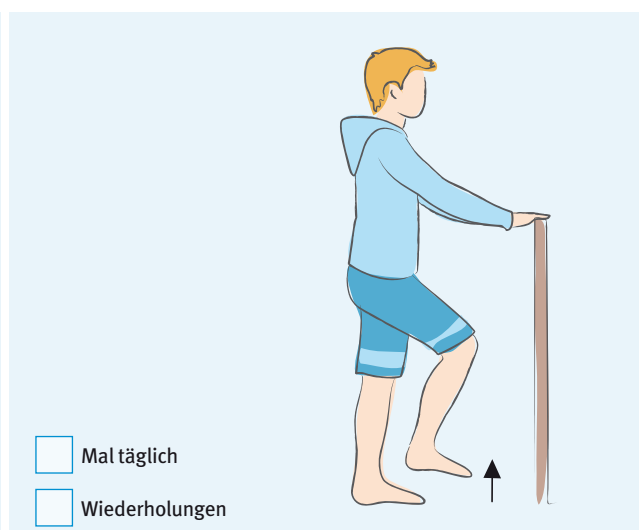
Sie liegen in Bauchlage mit einem Kissen unter dem Bauch, damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Die Fußrücken liegen auf einer Rolle, die Fußspitzen zeigen bodenwärts. Strecken Sie nun die Kniekehle Richtung Decke und heben Sie das gestreckte Bein an, dabei spannt sich Ihr Oberschenkel. Kurz halten, dann wieder entspannen und auf die Rolle zurücklegen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 7. Aus der Hüfte strecken

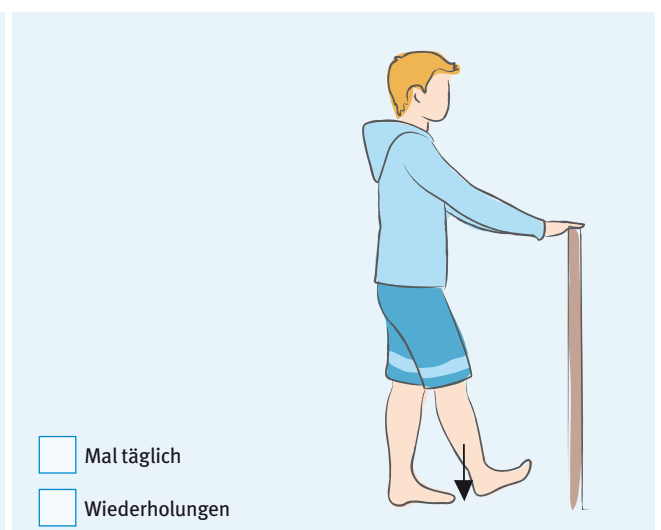
Stellen Sie sich vor einen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Verlagern Sie das Gewicht auf das gesunde Bein. Führen Sie das betroffene Bein mit gestrecktem Knie langsam nach hinten und wieder zurück zur Körpermitte. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 8. Knie beugen

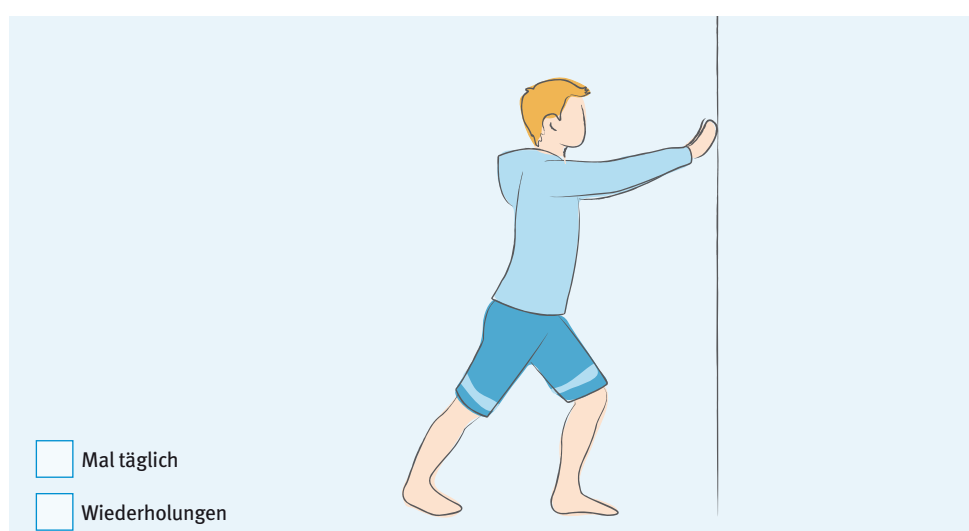
Halten Sie sich mit beiden Händen an einer Stuhllehne fest. Heben Sie das betroffene Bein leicht an und beugen Sie das Knie dabei leicht nach vorn. Halten Sie kurz die Spannung. Führen Sie das gestreckte Bein dann langsam wieder zurück. Das Knie zeigt immer nach vorn, der Fuß bleibt gerade.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 9. Oberschenkelmuskulatur strecken mit Fersendruck

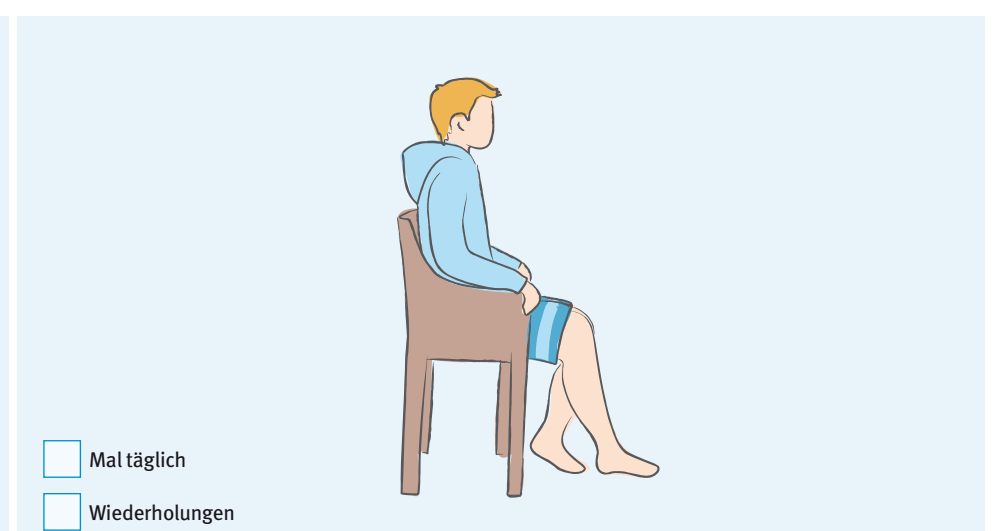
Sie stehen gerade auf beiden Beinen. Heben Sie nun das betroffene Bein ca. 10 cm vom Boden an, als wenn Sie einen Schritt nach vorn machen wollten. Dann setzen Sie die Ferse auf den Boden, strecken das Knie durch und spannen die Oberschenkelmuskulatur an. Einige Sekunden halten, dann wieder entspannen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 10. Wade dehnen

Sie stehen hüftbreit in Schrittstellung. Beide Füße stehen fest auf dem Boden, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Das hintere Bein ist gestreckt. Verlagern Sie das Gewicht langsam auf das vordere Bein, bis Sie eine Dehnung in der Wade des hinteren Beins spüren. Oberkörper und Becken gehen dabei leicht vor, bleiben aber gerade. Einige Sekunden angespannt halten, dann wieder entspannen. Diese Übung ist eine Entlastung für die Kniekehlen.



Mal täglich  
 Wiederholungen

### 11. Oberschenkelmuskulatur aufbauen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl und stützen Sie sich mit den Armen auf den Stuhllehnen ab. Die Füße stehen beckenbreit auseinander. Knie und Füße zeigen gerade nach vorn. Strecken Sie nun das betroffene Bein nach vorn und drücken Sie die Ferse leicht auf den Boden. Die Oberschenkelmuskulatur spannt sich dabei automatisch an. Kurz halten, dann führen Sie das Bein wieder zurück.