



AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG gemeinnützige GmbH

Übungen vor und nach Hüft- und Kniegelenksprothese

Das nachfolgende Trainingsprogramm richtet sich an Patienten/innen mit Knie- und Hüftbeschwerden.

Es eignet sich als Übungsprogramm vor einer anstehenden Operation, aber auch als Nachbehandlung nach Implantation einer Knie- oder Hüftendoprothese.

Führen Sie die Übungen täglich durch. Die Wiederholungszahl richtet sich nach Ihrer individuellen Verfassung.

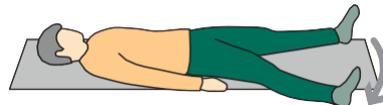
1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Hüften gestreckt und die Arme neben dem Körper. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, pressen Sie die Kniekehlen gegen die Unterlage und ziehen Sie die Fußspitzen heran. 5 Sekunden halten.



2. Aus der Rückenlage den Fuß des operierten/betroffenen Beines heranziehen, bis die Hüfte etwa in 70° Beugung steht.



3. Aus der Rückenlage das Bein mit gestrecktem Knie abspreizen und ohne Pause wieder heranzuführen. Dabei zeigt die Zehenspitze nach oben.



4. Legen Sie sich mit einer Rolle unter den Knien auf den Rücken. Heben Sie den Fuß durch Anspannen der Muskulatur von der Unterlage ab. Das Knie bleibt dabei auf der Rolle liegen.



5. Stellen Sie sich auf das nicht operierte/betroffene Bein und halten Sie sich an einem Griff fest. Spreizen Sie das operierte/betroffene Bein zur Seite und führen Sie es langsam wieder heran. Bitte halten Sie hierbei den Körper gerade. Die Zehenspitze zeigt nach vorne.



6. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Verlagern Sie das Gewicht auf das gesunde Bein. Führen Sie bei aufrechtem Körper das betroffene Bein mit gestrecktem Knie nach hinten. Nach kurzem Halten führen Sie das Bein zurück in die Ausgangsposition. Die Fußspitze zeigt nach vorne. Das Bein nicht weiter als eine Fußlänge nach hinten führen!





7. Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest. Heben Sie das betroffene Bein leicht an und beugen Sie das Knie nach vorn, bis die Hüfte 90° gebeugt ist. Nach kurzem Halten führen Sie das Bein wieder zurück. Dabei zeigt das Knie nach vorne.



8. Sie stehen gerade auf beiden Beinen. Heben Sie nun das betroffene Bein vom Boden an, als ob Sie einen Schritt nach vorne machen wollten. Dann setzen Sie die Ferse auf den Boden, strecken das Knie so weit wie möglich. Nach kurzem Halten wieder entspannen.



9. Drücken Sie während des Sitzens die Ferse des betroffenen Beines auf den Boden und spannen Sie so die Oberschenkelmuskulatur an und strecken Sie das Knie. Nach kurzem Halten wieder entspannen. Achten Sie darauf, dass Sie erhöht und angelehnt sitzen und die Hüfte maximal 90° gebeugt ist.



Graphiken mit freundlicher Genehmigung der Firma Implantcast, Buxtehude