

### 5. Kräftigung



- ▶ im Stand die Beine hüftbreit auseinanderstellen, an einem Handlauf oder einem Tisch festhalten

- ▶ beide Knie beugen, dabei müssen die Beine hüftbreit auseinandergestellt bleiben
- ▶ das Gesäß nach hinten absenken, dabei die Knie nicht über die Zehen schieben

▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

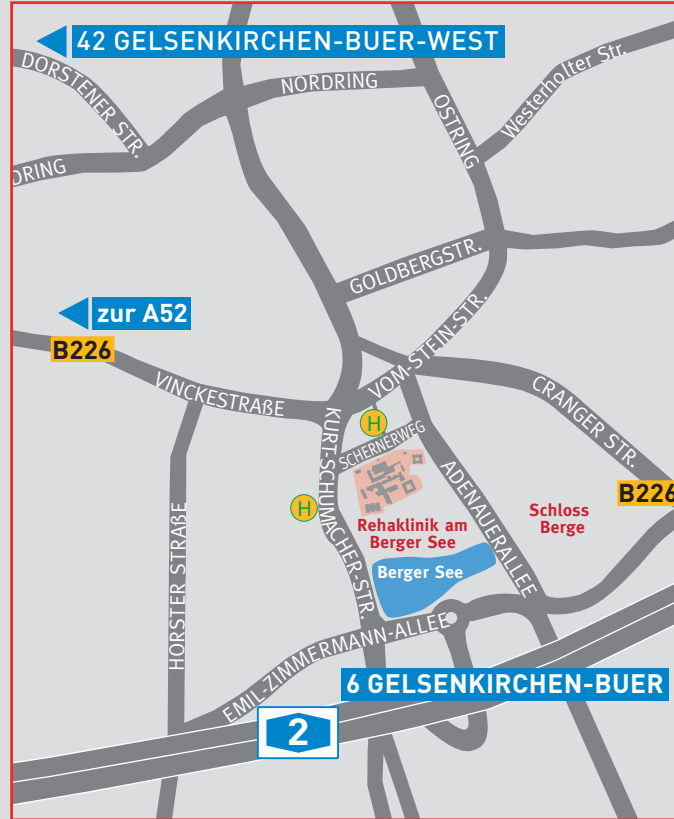
### 6. Verbesserung der Streckung



- ▶ aufrechter Sitz auf einem Stuhl ohne den Rücken anzulehnen

- ▶ die Fußspitze des operierten Beines nach oben ziehen
- ▶ das operierte Knie aus der gebeugte Position in die Streckung nach oben ziehen, dabei darf der Oberkörper nicht nach hinten ausweichen

▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen



Bilder: FotoliaoPhotographie.eu (Titelbild).



### Übungen Für Knie-Patienten



Rehaklinik am Berger See  
 Adenauerallee 32  
 45894 Gelsenkirchen  
 Tel 0209 5902-100  
 Fax 0209 5902-101  
 gesund@reha-am-see.de  
 www.reha-am-see.de

### 1. Verbesserung der Beweglichkeit bei gestrecktem Knie



#### Ausgangsstellung:

- ▶ in der Rückenlage die Beine gestreckt ablegen, ein kleines Handtuch unter das operierte Knie legen

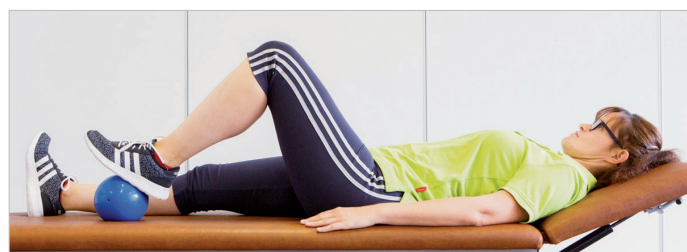
#### Übungsbeschreibung:

- ▶ die Fußspitzen nach oben ziehen
- ▶ die Gesäßmuskeln anspannen
- ▶ das operierte, nicht gestreckte Knie nach unten in das Handtuch drücken

#### Dauer der Anspannung:

- ▶ Anspannung 30–45 Sekunden halten, Übung 3x wiederholen

### 2. Verbesserung der Kniebeugung

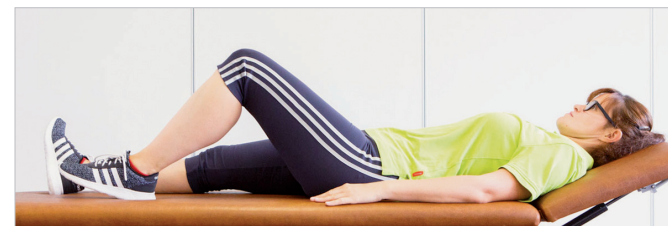


- ▶ in Rückenlage die Beine gestreckt ablegen

- ▶ die Ferse des operierten Beines auf den Ball legen
- ▶ die Fußspitze nach oben Richtung Kopf ziehen
- ▶ den Ball so weit es geht mit der Ferse zum Gesäß rollen und dabei das Knie zunehmend beugen
- ▶ dann den Ball zurückrollen, dabei das Knie nicht durchstrecken

- ▶ 3 Serien mit 10–15 Wiederholungen

### 3. Verbesserung der Kniebeugung



- ▶ Rückenlage

- ▶ die Ferse des operierten Beines aufstellen, das Knie maximal anwinkeln
- ▶ nun die Fußspitze in Richtung Knie ziehen, dann wieder den Fuß strecken: es entsteht dabei eine leichte Spannung im Knie, die nachlässt wenn der Fuß gestreckt wird
- ▶ sollte keine Spannung im Knie spürbar sein, muss die Ferse näher zum Gesäß aufgestellt und das Knie stärker gebeugt werden

- ▶ die Übung 2 x wiederholen und dabei die Ferse nach Möglichkeit näher zum Gesäß aufstellen, nach einer kleinen Pause die Übung noch 2 x wiederholen

### 4. Dehnung der hinteren Muskulatur



- ▶ Seitenlage auf der gesunden Seite, zwischen dem operierten und dem gesunden Bein eine gefaltete Decke legen

- ▶ die Fußspitze des operierten Beines nach oben ziehen
- ▶ das operierte Knie so weit es geht strecken
- ▶ bei dieser Übung entsteht ein leichtes Ziehen im hinteren Oberschenkel und Unterschenkel

- ▶ die Dehnung ca. 30 Sekunden halten, die Übung 3–4 x wiederholen