

Knie-Übungen vor der Operation

Durch einfaches Bewegungstraining stärken Sie nicht nur Ihre Muskulatur, Sie verbessern Ihren Allgemeinzustand vor der Operation und sind nach der Operation schneller wieder fit.

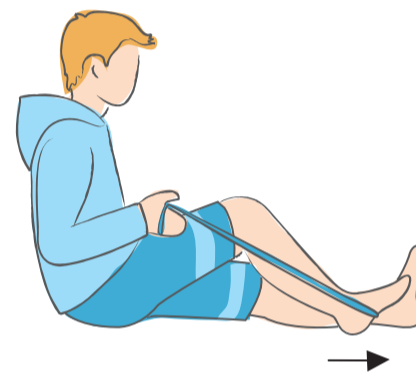
Die folgenden Übungen helfen Ihnen, die Zeit bis zur Gelenkoperation effektiv zu nutzen. Steigern Sie Ihre Grundfitness und Ausdauer für einen guten Start in das neue Leben in Bewegung. Durch gezielte Übungen und regelmäßige Bewegung halten Sie Ihr Gelenk beweglich und kräftigen die Muskulatur. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche der folgenden Beispielübungen am besten für Sie geeignet sind und wie häufig sie wiederholt werden sollten.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür, achten Sie bei der Ausführung auf eine korrekte Haltung und atmen Sie gleichmäßig und ruhig. Bei Beschwerden oder Schmerzen brechen Sie die Übung ab.



Im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Spannen Sie ein Theraband um das betroffene Bein und halten es mit den Händen fest. Strecken Sie langsam das Bein nach vorn, bis Sie eine Dehnung spüren. Die Fußsohle berührt die ganze Zeit den Boden. Kurz halten, dann wieder entspannen. Die Übung mal wiederholen.



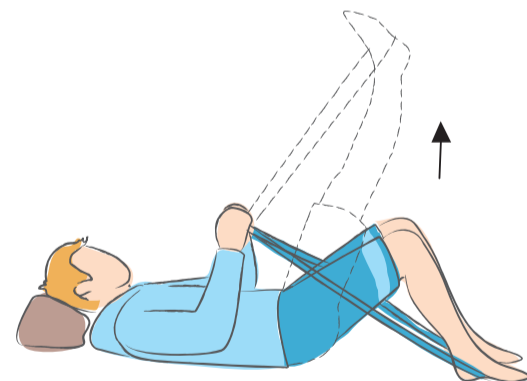
Auf dem Boden

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie das betroffene Bein leicht. Spannen Sie ein Theraband um den Fuß des gebeugten Beins. Strecken Sie das Knie langsam, dabei berührt die Ferse weiterhin den Boden. Ein paar Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung mal wiederholen.



Im Stand

Stellen Sie sich mit dem gesunden Bein seitlich auf die nächst höhere Stufe, so dass das betroffene Bein frei hängt. Beugen Sie dann langsam das gesunde Standbein, bis der andere Fuß die nächst tiefere Stufe berührt. Geben Sie nun Belastung auf das betroffene Bein und entlasten das gesunde Bein dabei. Diese Position kurz halten und dann zu der Ausgangsstellung zurückkommen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Die Übung mal wiederholen.



Auf dem Rücken

Mit einem Kissen unter dem Kopf ist diese Übung bequemer. Spannen Sie ein Theraband um den Fuß und halten es mit beiden Händen. Heben Sie nun mit gebeugtem Knie das Bein an bis auf Hüfthöhe. Dann strecken Sie das Knie, bis Sie eine Dehnung spüren. Kurz halten, dann wieder entspannen. Die Übung mal wiederholen.