

Übungen nach Knie/Hüft OP



1. Schleifende Ferse

- Patient liegt in Rückenlage, operiertes Knie mit schleifender Ferse beugen und strecken bis an das erlaubte Limit
- ✗ 3 x 20 Wiederholung



2. Oberschenkel Training vorne

- Patient liegt in Rückenlage, operiertes Knie strecken, Zehen zur Nase ziehen, das gesamte Bein im gestreckten Zustand anheben und mit kleinen schnellen Bewegungen wippen
- ✗ 10 x 20 mal Wippen

3. Oberschenkel Training hinten

- Patient in Rückenlage, beide Beine aufgestellt, Po anheben und senken
- Je weiter die Beine gestreckt sind desto intensiver wird die Übung



4. Standtraining

1. Patient steht, beide Beine sind leicht gebeugt
✗ 20 Sekunden halten 10 Wiederholungen
2. Patient steht in Schrittstellung mit dem operierten Bein nach vorne leicht gebeugt, das Gewicht auf dieses Bein verlagern und immer wieder etwas mehr in die Beugung gehen
✗ 20 Sekunden halten 10 Wiederholungen



3. Patient steht in Schrittstellung mit dem operierten Bein nach vorn leicht gebeugt, mit dem Gewicht auf dieses Bein verlagert, das gesunde Bein auf die Zehenspitzen
 ✕ 3 x 20 Wiederholungen immer wieder in die Beugung gehen
4. Patient steht in Schrittstellung mit dem operierten Bein nach vorn leicht gebeugt mit den Gewicht auf dieses Bein das gesunde Bein auf Zehenspitzen und schließlich komplett vom Boden abheben
 ✕ 3 x 20 Wiederholungen das gesunde Bein anheben und 10 Sekunden halten

5. Patient steht in Schrittstellung mit den operierten Bein nach vorn leicht gebeugt, mit dem Gewicht auf diesem Bein, nun das gesunde Bein anheben und mit dem operierten Bein immer wieder in eine tiefere Beugung gehen!!!
 ✕ 3 x 20 Wiederholungen



5. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

6. Rückenlage ein Bein gestreckt auf dem Boden liegen lassen, das andere Bein in der Hüfte
 ✕ Mindestens 30 Sekunden halten beide Beine
 10 x wiederholen

6. Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur

7. Patient liegt in Seitenlage im Unterarmstütz, die Knie sind leicht gebeugt, das Becken wird vom Boden angehoben.
 ✕ 3 x 20 Wiederholungen



7. Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur

8. Patient liegt in Seitlage links im Unterarmstütz, die Knie sind jetzt gestreckt, das Becken wird jetzt angehoben, dann wird das rechte Bein seitlich abgespreizt
 ✕ 3 x 20 Wiederholungen in Seitlage links ✕ 3 x 20 Wiederholungen in Seitlage rechts

