




Übungsprogramm

Vor und nach Implantation einer Kniegelenkendoprothese zur schnelleren Rehabilitation

WEITERE TIPPS UND TRICKS:

- Vor der OP:**
1. Sollten Sie sich fit fühlen, gehen Sie mit Ihren Gehstützen viel spazieren
 2. Benützen Sie die von uns mitgegebene Waschlotion
 3. Ernähren Sie sich 1 bis 2 Tage vor der Operation hochkalorisch, die OP ist anstrengend
- Nach der OP:**
1. Früh aufstehen, bewegen, Übungen durchführen

Entlasskriterien/Meilensteine		<input type="checkbox"/>
 Wenn Sie alle Punkte abhaken können, haben Sie es geschafft.	Selbständiges Ankleiden	<input type="checkbox"/>
	Eigenständiger Gang zur Toilette	<input type="checkbox"/>
	Schmerzen unter 5 nach VAS-Skala	<input type="checkbox"/>
	Wunde (fast) trocken	<input type="checkbox"/>
	Kein Schwindel	<input type="checkbox"/>
	Kein Erbrechen	<input type="checkbox"/>
	50 Meter Gehen an Stützen oder Rollator	<input type="checkbox"/>
Treppensteigen	<input type="checkbox"/>	

- In der Reha:**
1. Vermeiden Sie Übungen, die Ihnen Schmerzen bereiten (speziell CPM)
 2. In den ersten 4 Wochen keine Beinpressen
 3. Machen Sie Ihr Übungsprogramm eigenständig weiter

Mat.-Nr. 331383 - Stand Februar 2019



Liebe Leserinnen und Leser,

da die konservative Behandlungen Ihnen nicht mehr helfen konnte und Ihre täglichen Aktivitäten immer mehr beeinträchtigt sind, haben Sie sich im abwägenden Gespräch mit unseren Spezialisten entschlossen, ein Kunstgelenk einsetzen zu lassen.

Im Rahmen eines beschleunigten Erholungsprogramms (RapidReha) liegt ein großer Teil des Operationserfolges auch in Ihrer Hand. Neben einer schonenden Operation, der Auswahl eines modernen knochensparenden Implantates und der Anwendung einer neuen Narkoseform ist es ganz wichtig, dass Sie schon vor der Operation fleißig üben. Bereits am Operationstag können Sie aufstehen, am 3. Tag Treppen steigen und eigenständig physiotherapeutische Übungen durchführen.

Aktuelle Studien konnten zeigen, dass dies zu einer schnelleren Erholung führt. Um Ihnen dies zu erleichtern, haben Ihnen unsere Physiotherapeuten ein kleines Übungsprogramm erstellt. Neben diesen Übungen sollten Sie nach der Operation jede Stunde 5 Minuten gehen, um den Kreislauf, den Lymphabfluss und den Abbau des Blutergusses in Gang zu bringen.

Viel Spaß dabei und gutes Gelingen!

Ihr 

Prof. Dr. Marc N. Thomsen
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Baden-Baden Balg



ÜBUNGSPROGRAMM



Übung 1

Ausgangsstellung Rückenlage:

Beide Beine soweit wie möglich strecken, den Rücken auf die Unterlage drücken, dann beide Füße im Wechsel auf und ab bewegen. **20-mal jede wache Stunde!**



Übung 2

Ausgangsstellung Rückenlage:

Beide Beine soweit wie möglich strecken, den Rücken auf die Unterlage drücken, beide Fersen herausschieben und die Füße hochziehen, beide Knie auf die Unterlage spannen, das Gesäß anspannen und 10 Sekunden halten, dann wieder locker lassen.



Übung 3

Ausgangsstellung Rückenlage:

Wechselweise rechte und linke Ferse Richtung Gesäß ziehen und dabei die Knie beugen und strecken. **Mehrmals täglich 10-mal wiederholen.**



Übung 4

Ausgangsstellung Rückenlage:

Ziehen Sie die Fußsohlen über die Unterlage zum Gesäß, heben Sie Ihr Gesäß und stützen Sie sich dabei gleichmäßig auf den Handflächen und Fußsohlen ab, dann langsam wieder absenken. **Mehrmals täglich 5-mal wiederholen.**



Übung 5

Ausgangsstellung Sitz auf dem Stuhl:

Beide Füße auf einer glatten Unterlage vor und zurück schieben. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen den Boden immer berühren (falls Sie keinen glatten Boden haben, können Sie sich eine Plastiktüte unter die Füße legen). **Mehrmals täglich 10-mal wiederholen.**



Übung 6

Ausgangsstellung Sitz auf dem Stuhl:

Im Wechsel das rechte/linke Bein gestreckt vom Boden abheben; dabei die Ferse rausschieben und den Fuß zum Gesicht ziehen. **Mehrmals täglich 5-mal wiederholen.**



Übung 7

Ausgangsstellung Stand:

Stellen Sie sich hinter eine Stuhllehne und stützen sich mit den Händen an der Lehne ab, strecken Sie den Fuß, beugen Sie das Knie und bewegen Sie den Oberschenkel nach hinten. **Mehrmals täglich 5-mal wiederholen.**



Übung 8

Ausgangsstellung Stand:

Stellen Sie sich hinter eine Stuhllehne und stützen sich mit beiden Händen ab, bleiben Sie mit den Fußsohlen fest am Boden und gehen langsam in die Hocke soweit wie möglich und richten sich wieder auf. Die Fußsohlen immer fest am Boden lassen und den Rücken möglichst gerade halten, Blick nach vorn. **Mehrmals täglich 5-mal wiederholen.**



Übung 9

Ausgangsstellung Stand:

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, heben Sie das betroffene Bein vom Boden ab und beugen Sie bewusst das Hüftgelenk und das Kniegelenk. Dann langsam wieder absenken. **Mehrmals täglich 5-mal wiederholen.**



Übung 10

Ausgangsstellung Stand:

Stellen Sie sich auf eine Stufe, z.B. auf eine Fußbank, setzen Sie die gesamte Fußsohle des betroffenen Beines auf die Stufe auf und geben Sie Druck auf die Fußsohle bis sich die Ferse des gesunden Beines vom Boden abhebt. Dann die gleiche Übung mit dem nicht betroffenen Bein wiederholen. **Mehrmals täglich 3-mal wiederholen.**



Übung 11

Ausgangsstellung Stand:

Stellen Sie sich an eine Wand oder Tür, machen Sie mit dem betroffenen Bein einen Schritt rückwärts. Versuchen Sie die Fußspitze von der Unterlage hochzuheben. Dabei die Ferse fest auf den Boden drücken und das Knie möglichst gestreckt halten. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist und der Blick nach vorn gerichtet bleibt. Die so entstandene Dehnung circa 20 Sekunden halten. **Mehrmals täglich 5-mal wiederholen.**



Übung 12

Gehen im Storchengang:

Bei jedem Schritt beugen Sie bewusst Hüftgelenk und Kniegelenk (siehe Übung 9). Bei Ihrem stündlichen Spaziergang bauen Sie 5 bis 10 solche Schritte ein.