

Der Stand



– Zehenstand



– Hackenstand



– Unebene und weiche Untergründe begehen, vorwärts und rückwärts, kleine Hindernisse umgehen



Kontakt

Helios Klinikum Gotha

Physiotherapie
Heliosstraße 1
99867 Gotha

T (03621) 220-152
F (03621) 220-228
www.helios-gesundheit.de

Übungsprogramm nach Kniearthroskopie

Helios Klinikum Gotha

Bitte beachten Sie – Nicht in den Schmerz arbeiten!

Ausgangsstellung

- Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Beine sind gestreckt
- Sollte das noch schmerzhaft sein, können Sie gern ein zusammengerolltes Handtuch als Stütze unter das Knie legen



Die Übungen fünf bis zehn mal wiederholen

Das Knie im Tagesverlauf immer wieder hochlegen und bei Bedarf kühlen.

Rückenlage



– Die Füße im Sprunggelenk auf und ab bewegen, anschließend mit den Füßen kreisen

Rückenlage (Fortsetzung)

- Die Füße im Sprunggelenk hochziehen und die Knie auf die Unterlage spannen, fünf Sekunden halten, dann lösen



- Zur Steigerung dabei den Unterschenkel abheben

Die nächsten Übungen werden stets im Wechsel der Beine ausgeführt

Ausgangspunkt Rückenlage



- Fußspitzen hochziehen und die Knie im Wechsel anbeugen, die Ferse bleibt auf der Unterlage



- Fußspitze hochziehen und mit dem Bein in der Luft Fahrrad fahren, auch rückwärts



- Fußspitze hochziehen und das gestreckte Bein zur Seite ziehen

Ausgangspunkt Rückenlage (Fortsetzung)



- Ein Bein gestreckt lassen, gern auch anstellen und mit dem anderen Bein in der Luft Zahlen, Buchstaben oder Namen schreiben

Der Sitz



- Wechselseitig mit den Beinen pendeln, dabei versuchen, die Ferse unter den Sitz zu ziehen



- Im Wechsel ein Bein strecken und mit gestrecktem Bein den Fuß hoch und runter bewegen oder kreisen

Zur weiteren Kräftigung ist eine Gewichtsmanschette von ein bis zwei Kilogramm zu verwenden.