



**KLINIKUM**  
DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

CAMPUS GROSSHADERN

KLINIK UND POLIKLINIK FÜR  
ORTHOPÄDIE UND PHYSIKALISCHE  
MEDIZIN UND REHABILITATION



# EIGENÜBUNGSPROGRAMM

## NACH KNIE-ENDOPROTHESE



# ALLGEMEINES KNIE-ENDOPROTHESEN-PROGRAMM

## PROPHYLAXEN

### AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, Kopfteil flach, die Arme liegen entspannt neben dem Körper

### ÜBUNG [A]

Ziehen Sie im Wechsel Ihre Fußspitzen Richtung Nase und strecken Sie sie wieder. (sog. Fußpumpe)

*20 Wiederholungen*

### ÜBUNG [B]

Krallen Sie Ihre Zehen ein und strecken Sie sie wieder

*20 Wiederholungen*

### ÜBUNG [C]

Beugen und strecken sie das nichtoperierte Bein

*10 Wiederholungen*

### ÜBUNG [D]

Halten Sie sich am sogenannten „Bettgalgen“ mit beiden Händen fest und ziehen Sie sich **3-5** Mal nach oben.

### ÜBUNG [E]

Atmen sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Heben sie beim Einatmen die Arme und senken Sie sie wieder beim Ausatmen

### WICHTIG :

**BITTE NUTZEN SIE REGELMÄßIG DEN VON DER STATION ZUR VERFÜGUNG GESTELLTEN ATEM-TRAINER.**

***10 ATEMZÜGE ALLE 2 STUNDEN***

## KNIE-ENDOPROTHESEN-PROGRAMM

### AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, Kopfteil flach, die Arme liegen entspannt neben dem Körper

### ÜBUNG [A]

Ziehen Sie Ihre beiden Fußspitzen Richtung Nase, strecken Sie Ihre Knie und drücken sie beide Beine in die Matratze hinein. Drücken sie Ihre gestreckten Arme, Ihre Schultern und den Hinterkopf in die Matratze hinein.

Halten Sie diese „Ganzkörperspannung“ für ca. 3 Atemzüge, dann lösen Sie diese Spannung wieder.

*5 Wiederholungen*

### ÜBUNG [B]

Beugen und strecken Sie Ihr operiertes Bein langsam und vorsichtig bis zur Schmerzgrenze.

**Die Kniescheibe zeigt dabei immer zur Zimmerdecke.**

*5 Wiederholungen*

### ÜBUNG [C]

Ziehen Sie die Fußspitze des operierten Beines Richtung Nase, strecken Sie Ihr Knie und drücken es in die Unterlage hinein . Halten Sie diese Spannung für ca. 3 Atemzüge, dann lösen Sie die Spannung wieder.

*5 Wiederholungen*



*Erstellung durch das Reheteam Operativ.  
Prüfung von Ulrike Kober, Teamleitung Reheteam Operativ.  
Freigebung von Prof. Dr. V. Jansson.*