

Beinübungen

Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und aktivieren Sie Ihre Muskulatur.

Auf den Bildern ist jeweils rechts das betroffene Bein.

- Machen Sie nur die markierten Übungen. ☒
- Halten Sie sich an die Vorgaben Ihres Arztes/Physiotherapeuten (Belastung und Bewegungsausmass).
- Vermeiden Sie tiefes Sitzen (Hüfte soll höher als das Knie sein).
- Vermeiden Sie langes Sitzen/Stehen, lagern Sie das betroffene Bein mehrmals täglich hoch.
- Legen Sie in Rückenlage **kein Kissen** in die Kniekehle.

Wenn nichts anderes vermerkt ist, führen Sie die Übungen **3x täglich mit 3x10 Wiederholungen** durch.

Rückenlage



Fuss- und Atemgymnastik

- Füsse im Wechsel auf- und ab bewegen
- Tief durch die Nase ein- und ausatmen



Volle Kniestreckung

- Fuss hochziehen
 - Kniekehle in die Unterlage drücken
- Position 10 Sekunden halten**



Beugen und Strecken im Knie- und Hüftgelenk

- Beugen und strecken des Knies im Wechsel
- Ferse bleibt im Kontakt mit der Unterlage



Brücke

- Beide Beine anziehen
- Das Gesäss leicht abheben und wieder senken





- Strecklagerung für das Knie**
 - Die Ferse mit einem gerollten Tuch unterlegen.
- Mehrmals täglich à 15 Minuten**

- Abspreizen im Liegen**
 - Das betroffene Bein seitlich abspreizen und wieder zurückziehen.
 - Die Zehen zeigen immer zur Decke.



Abspreizen in Seitlage
Betroffenes Bein liegt oben

- Bein gebeugt leicht abheben und wieder senken
- Bein gestreckt leicht abheben und wieder senken

Bauchlage



- Aktivieren der hinteren Oberschenkel- und Gesässmuskulatur**
 - a) Das Knie beugen
 - b) Bein gebeugt leicht abheben und wieder senken
 - c) Bein gestreckt leicht abheben und wieder senken

- Aktivieren der vorderen Oberschenkelmuskulatur**
 - Die Zehen aufstellen und das Knie durchstrecken
 - Diese Position 10 Sek. halten

Sitz



Beugen und Strecken im Kniegelenk

Mit Tüchern unter den Füßen

- Fuss langsam so weit wie möglich nach vorne und nach hinten bewegen
- Schnelle, kleine Bewegungen vor und zurück



Pendeln

- Auf einem Tisch oder hohen Stuhl sitzen, so dass die Beine ohne Bodenkontakt hängen.
- Knie im Wechsel locker vor- und zurück bewegen, so dass eine entspannte Pendelbewegung entsteht.



Kniescheibe bewegen

im Sitz das Knie locker gestreckt, die Kniescheibe mit den Fingern umfassen und bewegen.

- a) nach oben
- b) nach unten
- c) nach rechts und links

Stand

Mini-Kniebeugen

- Leicht in die Knie gehen (als ob Sie absitzen würden)
- Bei Bedarf festhalten



Strecken im Stehen

- Stehen auf dem gesunden Bein
- Betroffenes Bein ausstrecken
- Aufrechte Oberkörperhaltung, kein Hohlkreuz
- Bei Bedarf festhalten



Abspreizen im Stehen

- Stehen auf dem gesunden Bein
- Das betroffene Bein seitlich abspreizen
- Bei Bedarf festhalten



Hüftebeugen im Stand

- Stehen auf dem gesunden Bein
- Knie des betroffenen Beines vorne hochziehen
- Bei Bedarf festhalten



Zehenstand

- Auf die Zehenspitzen stehen
- Bei Bedarf festhalten

□ Kniebeugen im Stand

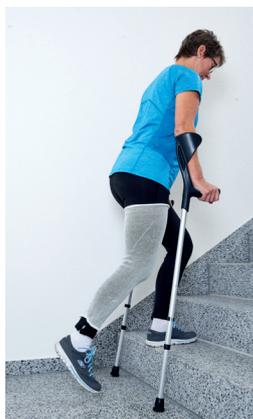
- Stehen auf dem gesunden Bein
- Die Ferse des betroffenen Beines Richtung Gesäss ziehen
- Bei Bedarf festhalten



Treppensteigen nach oben

Reihenfolge:

1. Gesundes Bein
2. Betroffenes Bein
3. Stöcke



Treppensteigen nach unten

Reihenfolge:

1. Stöcke
2. Betroffenes Bein
3. Gesundes Bein

