

# Beinübungen (stationäre Phase)

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.



## Fuss- und Atemgymnastik

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

**Stündlich 30x**



## 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



## 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

### Strecken im Stehen

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



### Hüftebeugen im Stand

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



### Abspreizen in Seitlage

Betroffenes Bein liegt oben

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

### Treppensteigen nach oben

Reihenfolge:

1. Gesundes Bein
2. Betroffenes Bein
3. Stöcke



### Treppensteigen nach unten

Reihenfolge:

1. Stöcke
2. Betroffenes Bein
3. Gesundes Bein

