

Übungen für das Kniegelenk



Training der Beugung und der Streckung

- am operierten Bein die Fußspitze hochziehen und die Ferse so weit wie möglich Richtung Gesäß ziehen
- anschließend das Bein wieder strecken und zum Schluß die Kniekehle fest in die Unterlage drücken
- 3 x 10 Wiederholungen



Training der Kniestreckung

- zunächst das gesunde Bein anstellen um den Rücken zu entlasten
- die Ferse mit einer Handtuchrolle oder einem festeren Kissen unterlagern
- Kniekehle mit der Schwerkraft nach unten sinken lassen und wenn möglich aktiv etwas nachhelfen
- Dehnung in der Kniekehle für einige Sekunden halten
- mehrmals täglich wiederholen



Training der Kniestreckung/ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- Setzen Sie sich so hin, dass die Oberschenkel vollständigen Kontakt zur Sitzfläche haben
- Fußspitze hochziehen und das Knie so weit wie möglich strecken → 10 Sekunden halten
- *Die Oberschenkel müssen während der gesamten Übung den Kontakt zur Sitzfläche halten! Aufrecht sitzen!*
- 3x 10 Wiederholungen