

Übungen für das Kniegelenk



Dehnung der Wadenmuskulatur

- im Stehen mit beiden Händen sicher festhalten
- das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein ist im Knie gestreckt
- drücken sie die Ferse am hinteren Bein langsam Richtung Boden bis Sie in der Wade und Kniekehle eine Dehnung spüren
- um diese zu verstärken kann das vordere Bein auch weiter gebeugt werden
- Dehnung ca. 20 Sekunden halten



Training der Beugung

- im Stehen mit beiden Händen sicher festhalten
- das operierte Bein nach vorne anwinkeln
- dann wieder absetzen
- 3x 10 Wiederholungen



Training der Kniestreckung im Sitz

- das operierte Bein mit der Ferse auf einem Hocker ablegen
- 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