

Übung 1

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kniebeugung

Beschreibung:

Ziehen Sie in Rückenlage das operierte Bein ran.

Übung 2

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kniebeugung

Beschreibung:

Wischen Sie im Sitzen mit beiden Beinen den Boden. Bewegen Sie die Beine vor und zurück.

Übung 3

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kniebeugung

Beschreibung:

Ziehen Sie das operierte Bein so nah ran wie es geht, setzen Sie dann das nicht operierte Bein davor und drücken passiv nach.

Übung 4

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kniebeugung

Beschreibung:

Pendeln Sie mit dem operierten Bein.

Übung 5

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kniebeugung

Beschreibung:

Stellen Sie das operierte Bein auf die erste Stufe und gehen bis zur Schmerzgrenze in die Beugung. Anschließend wechseln Sie die Beine und dehnen Ihre Wade.

Übung 6

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kniestreckung

Beschreibung:

Legen Sie ein Handtuch unter Ihre Ferse und drücken das Knie nach unten. Ziehen Sie dabei die Fußspitzen an. Alternativ lassen Sie das Knie locker durchhängen.

Übung 7

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kräftigung

Beschreibung:

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und halten dies 10 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.

Übung 8

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Kräftigung

Beschreibung:

Stehen Sie zehnmal auf und setzen sich hin.

Übung 9

Möglich ab:

sofort	☐
nach 3 Monaten	☐
nicht geeignet	☐



Dehnung

Beschreibung:

Stellen Sie den Fuß des operierten Beines gegen eine Stufe / Wand und drücken das Knie nach hinten durch.

Ihr(e) Therapeut:in kreuzt gerne die für Sie passenden Übungen an!
Bei Fragen melden Sie sich gerne bei einem unserer Therapeut:innen!

Wir bringen Sie in Bewegung