

Eigenübungen nach Knieoperation

Position: Rückenlage im Bett mit gestreckten Beinen. Das Kopfteil vom Bett ist flach gestellt. Die An- und Entspannungsphase bei den Übungen sollte jeweils ca. 10 Sekunden betragen und 3-5 mal tägl. nach Toleranz durchgeführt werden. Sie dürfen bereits am OP-Tag, je nach Schmerztoleranz, mit den ersten Übungen beginnen.

Füße auf und ab bewegen („pumpen“), mind. 3 min fortlaufend alle 2-3 Stunden.



Beide Fußspitzen Richtung Knie hochziehen und die Kniekehlen und Fersen fest in die Unterlage drücken. Dabei ist die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.



Ferse des operierten Beines in Richtung Gesäß ziehen und wieder wegschieben. Knie und Hüfte werden gebeugt und gestreckt. Die Ferse bleibt auf der Unterlage.



Position: Sitz an der Bettkante, dabei sind die Kniekehlen an der Matratzenkante. Der Unterschenkel wird locker vor und zurück bewegt (pendeln).





Eigenübungen nach Knieoperation

Allgemeine Empfehlungen zu den gezeigten Übungen

Lagerung möglichst in Kniestreckung, je nach Toleranz, Ferse unterlagern und das Knie „durchhängen“ lassen. Sie sollten mehrmals täglich kurze Strecken gehen, anfangs in Begleitung. Die Belastungsvorgabe erfolgt durch Ihren Operateur.

Die Seitenlage auf der operierten Seite ist nach Redonentfernung möglich. Verwenden Sie zur Schmerztherapie Eisbeutel (eingewickelt in ein Tuch). Legen Sie diese ca. 1-2 Minuten auf, dann wieder entfernen, dann wieder auflegen u.s.w.

Treppen steigen

Gehen Sie treppauf mit dem gesundem Bein voran und ziehen Sie das operierte Bein mit der Gehstütze nach (Beistellen), treppab das operierte Bein mit der Gehstütze heruntersetzen und das gesunde Bein beistellen. Wechselschritt: erst nach Rücksprache mit dem Operateur.

Informationen zur Förderung des Lymphabflusses

Der Lymphabfluss der Beine erfolgt über die Leistenlymphknoten und die tiefen Bauchlymphstämme. Diesbezüglich ist es von Vorteil einengende Kleidung zu vermeiden, möglichst flach zu liegen und wenig zu sitzen. Es wird empfohlen das Fußteil immer wieder leicht hochzustellen.

Sport

Die Wiederaufnahme des Sports erfolgt nach Rücksprache mit dem Operateur.

Empfehlenswerte Sportarten

Diese sind: Nordic Walking, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen.

Nicht empfehlenswert

Nicht zu empfehlen sind „Stopp and Go“-Sportarten, z.B. Tennis, Squash und Fußball.