



Praxis für Krankengymnastik

**Sybrand Stratingh**







Kolpingstraße 1






48565 Steinfurt - Borghorst



☎ 02552-62909 Fax 02552-702717




E-Mail [Praxis.stratingh@t-online.de](mailto:Praxis.stratingh@t-online.de)

## Übungsprogramm nach einer Knieoperation Woche 1 bis 6



ERSTE FASE			
Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Im Langsitz	Druck in Richtung Matte ↓ ausüben  2-3 sec. den Druck halten und wieder entspannen.	3  X  15 Wdh.	 
Variation mit Handtuchrolle	s.o.		 
Rückenlage / Langsitz	li. Ferse Richtung rechte Kniescheibe bewegen und ferse zurückführen.  Den Fuß dabei nicht absetzen.	3  X  20 Wdh.	 

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
<p>Seitlage</p> <p>Obere Bein gestreckt Untere Bein angewinkelt</p>	<p>Das obere Bein hoch und runter bewegen.</p> <p>Fußspitze dabei anziehen</p> <p>Fuß soll dabei nicht abgelegt werden</p>	<p>3 X 15Wdh.</p>	
<p>Rückenlage</p>	<p>„Bridging“</p> <p>linkes/rechtes Bein nacheinander lang ausstrecken und 2-3 sec. halten</p>	<p>15 Wdh.</p>	
<p>Rückenlage</p>	<p>Fahradfahren</p>	<p>1 Minute</p>	
<p>Bauchlage</p>	<p>Ein Bein angewinkelt und 2-3 sec. lang von der Unterlage abheben und wieder entspannen.</p>	<p>3 x 15 Wdh.</p>	
<p>Bauchlage</p>	<p>Theraband um das Fußgelenk wickeln und Zug Richtung Gesäß ausüben.</p>	<p>3 X 15 Wdh.</p>	

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Sitz	Im Wechsel 2-3 sec. Druck auf den Ball ausüben Und wieder entspannen	15 Wdh.	 

Sitz	Bein von hinten langsam und achsengerecht nach vorne führen und 5 sec. abheben	15 Wdh.	  
------	---	---------	--

**Aufbau und Belastung Fase**

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Stand	Langsames achsengerechtes Treppensteigen	15 Wdh.	 

Anfangsposition	Ausführung	Aufbau	Beispiel
Stand	Langsames achsengerechtes Treppe heruntersteigen	15 Wdh.	
Einbeinstand auf dem Therapiekreisel	Gleichgewicht halten		
Einbeinstand	Langsames in die Hocke gehen und abwechselnd ein Hütchen berühren	5 Wdh.	 
Einbeinstand	Handtuch / Hocker dienen als Hilfsmittel	20 sec. halten in der Dehnposition	 