

Infoblatt nach Knieendoprothese

Durch Ihre Mitarbeit können Sie den Wundheilungsverlauf positiv beeinflussen. Für alle Übungen gilt: keine Schmerzen (nicht mehr als der Ruheschmerz) während und nach dem Üben.

Machen Sie folgende Übungen 2-3x/Tag.



Beugen und strecken Sie beide Beine abwechselnd (Die Ferse bleibt auf der Unterlage.)



Beugen und strecken Sie Ihre Beine (Die Fußsohle berührt den Boden.)

Allgemeine Richtlinien:

- ✓ Lagerung: Sowohl Rückenlage als auch Seitenlage sind erlaubt. Jede Lagerung soll schmerzfrei sein.
- ✓ Solange das Bein zum Anschwellen tendiert, lagern Sie es hoch.
- ✓ Treppensteigen:
 - aufwärts: nicht operiertes Bein - Krücken - operiertes Bein
 - abwärts: Krücken - operiertes Bein - nicht operiertes Bein

Bei Fragen steht Ihnen das Physio-Team gerne zur Verfügung.