

Verhaltensregeln Knie

Belastung	Die Belastung des Beines ist erlaubt, wenn Ihnen nichts anderes gesagt wird. Passen Sie die Belastung dem Schmerz an und nutzen Sie die Gehhilfen. Solange das Bein nicht voll belastet werden darf, müssen immer beide Stöcke verwendet werden.
Hochlegen	Das Bein sollte in den ersten 14 Tagen konsequent hoch gelagert werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dazu sollte → Der Oberkörper möglichst flach liegen → Die Hüfte maximal 40° gebeugt sein → Der Fuß den höchsten Punkt bilden Dies bedeutet auch, dass Sie nicht länger als 15 Minuten sitzen sollten. Dafür aber mindestens 5x am Tag .
Aufstehen	Aufstehen bitte stets über die operierte Seite. Anders herum wieder zurück ins Bett.
Lagerung	Das Knie muss immer gestreckt liegen. Also kein Kissen, Handtuch oder ähnliches unter das Knie legen. Wenn die Ferse schmerzt kann nur diese unterlagert werden z.B. mit einem Waschlappen oder das ganze Bein wird unterlagert von der Ferse bis zum Gesäß mit gestrecktem Knie.
Treppe	Treppe hoch: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Mit den Armen stützen3. Das gesunde Bein geht eine Stufe nach oben4. Das operierte Bein folgt5. Der Stock folgt Treppe runter: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Den Stock eine Stufe nach unten setzen3. Mit den Armen stützen4. Das operierte Bein eine Stufe nach unten5. Das gesunde Bein folgt Eselsbrücken: → Die Guten kommen in den Himmel (Treppe hoch) → Die Bösen kommen in die Hölle (Treppe runter) → Mit der Gesundheit geht es bergauf (Treppe hoch) → Mit der Krankheit geht es bergab (Treppe runter)

→ → →

Eigenübungen Knie

Kreislauf anregen

Ziehen Sie die Zehen zur Nasenspitze hoch soweit es geht und anschließend geben Sie mit dem Fuß Gas. Wenn die Ferse sich auf der Unterlage bewegt, ist die Übung korrekt. Ansonsten wackeln Sie nur mit den Zehen.

- **30x den Fuß bewegen**
- **10 Wiederholungen über den Tag verteilt**

Spannungsübung QUADRICEPS

Legen Sie sich auf den Rücken beide Beine liegen flach auf.
Ziehen Sie nun die Kniescheibe des gesunden Beines nach oben.

- **5 Wiederholungen**

Jetzt versuchen Sie es mit beiden Beinen gleichzeitig. Das Gesäß spannt dabei nicht mit an und die Fersen bleiben auch locker auf dem Bett liegen oder heben sich sogar leicht an.

- **10 Sekunden die Spannung halten**
- **10 Wiederholungen**
- **10x täglich**

Bewegungsübung – Beugung bis 90°

Setzen Sie sich aufrecht hin. Der Oberschenkel liegt dabei auf der Sitzfläche auf. Stellen Sie den operierten Fuß auf eine rutschende Unterlage (z.B. Handtuch, Socke, etc.). Jetzt beugen Sie das Knie soweit wie möglich, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Achten Sie darauf, dass der Unterschenkel gerade ist und nicht zu einer Seite kippt.

- **10 Sekunden die Beugung halten**
- **10 Wiederholungen**
- **10x täglich**

Als Steigerung können Sie in der Beugung bleiben und dort 10 Mal auf die Zehenspitzen gehen und wieder runter, bevor Sie weiter in die Beugung gehen. Dies 3x wiederholen.

Lockerungsübungen Schultergürtel

Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin.
Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten.

- **Jeweils 10 Runden**
- **3x täglich**

Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten

- **30 Sekunden halten**

Dann wechseln Sie die Seite.

- **3x täglich**

→ → →