

Persönliches Übungsprogramm

Kniegelenk



Robert-Koch-Krankenhaus Apolda

Betreut durch

Physiotherapie RKK Apolda GmbH

FÜHREN SIE DAS ÜBUNGSPROGRAMM TÄGLICH DURCH, SO UNTERSTÜTZEN SIE DEN HEILUNGSPROZESS UND VERHINDERN BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN.



Rückenlage, die Beine ausgestreckt.

Die Füße hochziehen und gleichzeitig die Kniekehlen auf die Unterlage drücken. Die Spannung ca. 5 Sekunden halten - entspannen.

©PhysioTools Ltd

Die Übung 10 mal wiederholen.



Rückenlage.

Das Bein anbeugen und wieder ausstrecken.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd



Rückenlage.

Das Knie anbeugen und Richtung Brustkorb hochbringen.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd



Rückenlage, ein Fuß aufgestellt und das andere gestreckt.

Den Fuß des gestreckten Beines hochziehen und das ganze Bein ca. 20 cm vom Boden abheben. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten - langsam entspannen.

©PhysioTools Ltd

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Sitzen. Die FüÙe berühren den Boden.

Das Knie so stark wie möglich beugen.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Sitzen.

Den Fuß hochziehen, die vordere Oberschenkelmuskulatur anspannen und das Knie strecken. Die Spannung ca. 5 Sekunden halten - langsam wieder entspannen.

Die Übung 10 mal wiederholen



©PhysioTools Ltd

Sitzen.

Einen Fuß mit gebeugtem Knie hochheben und wieder abstellen.

Die Übung 10 mal wiederholen.

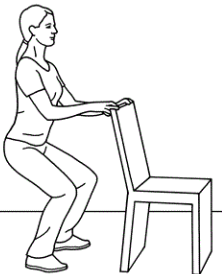


©PhysioTools Ltd

Stehen. Halten Sie sich für das Gleichgewicht am Stuhl oder an der Wand fest. Einen Fuß leicht nach hinten stellen.

Das Knie beugen, indem der Fuß vom Boden so weit wie möglich abhebt.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen sie hinter einem Stuhl, und stützen sie sich mit beiden Händen auf die Lehne, FüÙe parallel und hüftbreit auseinander.

Beugen sie langsam Hüften und Knie soweit wie möglich. Versuchen sie dabei, das Gesäß nach hinten zu drücken. Ihre Knie sollten direkt überhalb der Zehen sein. Vermeiden sie, daß sich die Knie während der Übung einwärts oder außwärts verdrehen.

Die Übung 10 mal wiederholen.