



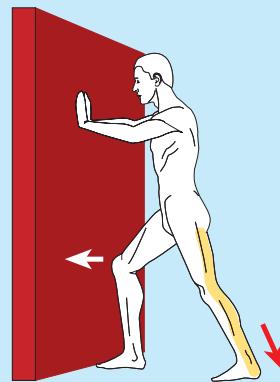
## Rehabilitationsklinik „Garder See“ GmbH

Fachabteilungen für Orthopädie, Onkologie, Pneumologie und Psychosomatik

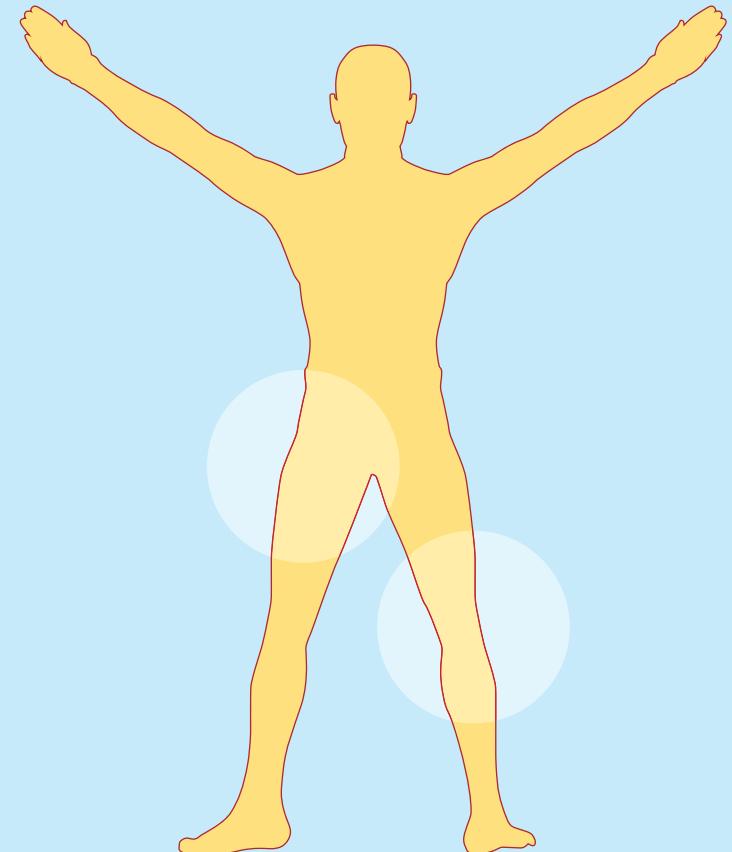
### Ausgangsstellung Stand

#### Dehnung der Wadenmuskulatur

- mit beiden Händen an der Wand abstützen
- in Schrittstellung, das zu dehnende Bein steht hinten
- Fuß bleibt fest auf dem Boden stehen
- Fußspitze zeigt nach vorn (in Richtung Wand)
- Knie ist gestreckt
- gesamtes Körpergewicht auf das vordere Bein bringen, so weit vorgehen, bis es im hinteren Bein in der Wade und Kniekehle zieht
- 10-15 sek. halten (nicht federn!!!), dann lösen



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.  
Ihr Reha-Team.



Verbesserung der Gelenkfunktion  
nach Knie- oder Hüftendoprothesenoperationen

# Hausübungsprogramm zur Verbesserung der Gelenkfunktion nach Knie- oder Hüftendoprothesenoperationen

Allgemeines: Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung! Keine Pressatmung!!!

Übungsdauer: täglich 15 Minuten

Übungsanzahl: suchen Sie sich pro Tag 2-3 Übungen aus Ihrem Programm aus und wiederholen Sie diese 5-6-mal

## Ausgangsstellung Rückenlage

### • Spannungsübungen

- Beine liegen hüftbreit auseinander gestreckt auf der Unterlage
- beide Fußspitzen in Richtung Nasenspitze ziehen
- Kniekehlen in die Unterlage spannen und Gesäßmuskulatur anspannen
- Spannung 10 sek. halten, dann lösen
- 5-6 mal wiederholen



### • Bewegungsübungen

#### 1) Beine liegen gestreckt auf der Unterlage

- operiertes Bein auf die Unterlage entlang anbeugen und wieder strecken
- 5-6 mal wiederholen

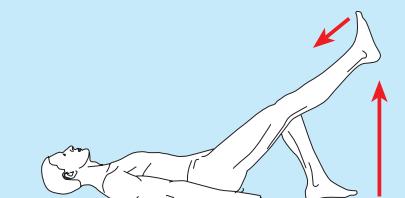


#### 2) Beide Beine gebeugt aufstellen

- Bauch- und Gesäßmuskeln fest anspannen, Lendenwirbelsäule auf der Unterlage spannen
- operiertes Bein nach oben in Richtung Decke strecken,

Achtung! beide Knie bleiben auf gleicher Höhe

- 5-10 sek. halten, dann wieder angewinkelt abstellen
- 5-6 mal wiederholen



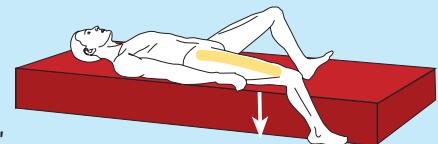
### 3) Gesundes Bein angebeugt aufstellen

- operiertes Bein liegt gestreckt auf der Unterlage
- Fußspitze in Richtung Nasenspitze ziehen, Knie durchdrücken und das operierte Bein ca. 20 cm gestreckt von der Unterlage anheben
- 5-10 sek. halten, dann ablegen, Spannung lösen
- 5-6 mal wiederholen



### • Dehnungsübungen

- operierte Beinseite rutscht weit an die Bettkante
- gesundes Bein wird angebeugt und aufgestellt
- Unterschenkel und Fuß seitlich an der Bettkante herabhängen lassen, Oberschenkel und Becken bleiben auf dem Bett liegen
- dann das Knie leicht anheben in Richtung Decke, Spannung 20 sek. halten und dann das Bein der Schwere nach sinken lassen
- Dehnung deutlich spürbar in der Leiste
- 5 mal wiederholen



## Ausgangsstellung Seitenlage

- aus der Rückenlage Beine angewinkelt aufstellen
- eine Decke zusammenfalten und zwischen Knie und Füße beider Beine klemmen
- dann auf die gesunde Seite drehen
- Beckenkamm zeigt nach oben in Richtung Decke (Becken nicht nach vorn oder hinten abfallen lassen)



### 1) Beine angewinkelt auf der Unterlage

- oben liegendes Bein; Fußspitze zur Nase ziehen
- Knie strecken
- das Bein vom anderen Bein anheben (Fußspitze zeigt dabei nach vorn)
- 10 sek. halten, ablegen, lösen

