

## 1 Lagerung



- a) Anfangs ist es wichtig das Bein hoch zulagern, um den venösen und lymphatischen Abfluss zu fördern / Hochlagerung heißt Oberkörper flach lagern / Knie und Fuß höher als Hüfte / Herz auf Hüft-Niveau / unterlagern kann man mit Decken oder Kissen

**Beachte!!!**

- nie das Bein im Sitz hoch lagern, der venöse und lymphatische Abfluss wird in der Leiste und im Bauchraum blockiert

1/2-3/4 Stunde

2-3 mal täglich

## 2 Wärme / Kälte



- a) Wärmflaschen oder Kirschkernkissen eignen sich am Besten / Auflageflächen: Leistengegend und Kniekehle zur Lymphanregung / bewusste Bauchatmung zur Unterstützung  
 b) Oberschenkelrückseite, Kniekehle und Wade zur muskulären Entspannung, da diese Muskeln oft überaktiv sind  
 c) Kaltumschläge ( mit Quark, bitte Therapeuten nach Infos fragen ) / Oberhalb der Kniescheibe oder im Schmerzgebiet auflegen / Kaltpackungen nicht auf die nackte Haut legen

**Beachte!!!**

- bitte keine elektrischen Heizkissen verwenden  
 - Kaltpackungen immer im Handtuch einwickeln.

1/2-3/4 Stunde

2-3 mal täglich

max. 7 min.

## 3 Vorbeugung / Prophylaxen



- a) Prophylaxe heißt Vorbeugung / in der ersten Phase nach OP sehr wichtig, um Komplikationen zu vermeiden / **Thrombose:** Stützstrümpfe tragen / Thrombose Spritzen / Wichtig die Lagerung wie in Übung 1) beschriebene Spannungsübungen / Füße im Wechsel hochziehen und strecken / Knie beugen sich dabei leicht / Kniescheiben anziehen und entspannen durch Oberschenkel-Anspannung  
 b) **Lungenentzündung:** tiefe Bauchatmung üben  
**Einatmung:** Bauch und Brustkorb heben sich / **Ausatmung:** Bauch wird flach / Brustkorb senkt sich

**Beachte!!!**

- Prophylaxe heißt Vorbeugung, ist in der ersten Phase nach OP sehr wichtig, um Komplikationen zu vermeiden  
 - kein Alkohol

4-5 mal 15stk.

4-5 mal 15stk.

## 4 Stabilisation / Spannungsübung für Lagewechsel



- a) Bein leicht anbeugen / Fußspitze anziehen / gesamtes Bein anspannen, d.h. Oberschenkel Vorder- und Rückseite, sowie die Waden- und Schienbeinmuskulatur. Gesamtes Bein mit dieser Spannung leicht anheben und absetzen / auf stabile Lendenwirbelsäule achten / zum Lagewechsel Spannung aufbauen / mit dem Fuß der gesunden Seite Unterstützung geben und das Bein anheben, z.B. für das Aufstehen aus dem Bett.  
 in verschiedenen Positionen möglich / Rücken, Halbsitz, Sitz

**Beachte!!!**

- keine Verdrehung im Kniegelenk  
 - keine seitlichen Aufklappungen ( X-Bein oder O-Bein )  
 - Spannung während des Lagerungswechsels

bei jedem

Lagewechsel

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

## 5 Mobilisation mit / ohne Ball



- Ferse auf einem Ball rollen oder Ferse schleifen lassen / Beugung bis zur verordneten Vorgabe / Streckung soweit wie möglich, jedoch ohne Schmerz und kein Durchschlagen des Knie's / Fuß locker
- Wie Übung a) Ferse auf dem Ball ablegen und zum Gesäß rollen und zurück in die Streckung bewegen / eine gerade Linie mit dem Ball beschreiben / Fußspitzen anziehen

**Beachte!!!**  
 - Knie muss bei der Bewegung stabil gehalten werden und keine seitlichen Ausweichbewegungen  
 - Schmerzfreiheit  
 - Beugung nur bis zur Vorgabe des Arztes bewegen

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

## 6 Stabilisation mit / ohne Ball

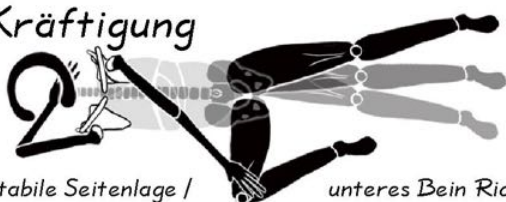


- Bein ist leicht gebeugt / Bein ist durchgespannt / Fuß bzw. Ferse liegen auf einem Ball / in dieser Position die Ferse mit Kontakt am Ball nach innen und außen bewegen

**Beachte!!!**  
 - Knie muss bei der Bewegung stabil gehalten werden und keine seitlichen Ausweichbewegungen  
 - Schmerzfreiheit

X	stk.
---	------

## 7 Kräftigung Gesäßmuskulatur



- Stabile Seitenlage / gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen / unteres Bein Richtung Bauch anbeugen / Abheben des oberen

**Beachte!!!**  
 - Becken nach vorn stabil halten, nicht nach hinten abkippen

X	stk.
---	------

## 8 Kräftigung Adduktorenmuskulatur



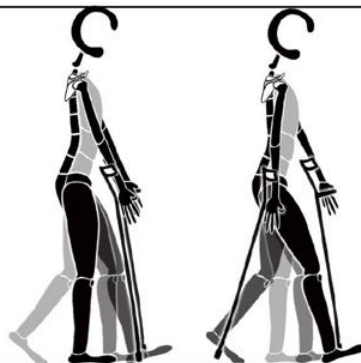
- Stabile Seitenlage / oberes Bein Richtung Bauch anbeugen / Abspreizen des unteren gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen

**Beachte!!!**  
 - Becken stabil halten  
 - langsame Bewegungen  
 - keine übergroßen Bewegungsausschläge

X	stk.
---	------

## 9 Stützengang

- 3 pkt. Gang / beide Stützen vor / Fußmitte auf Stützenhöhe / Abrollen: mit dem Fuß über Ferse abrollen (Ferse-Mittel-Vorfuß-Großzehe) / leichte Streckung im Knie und Hüfte
- 2 pkt Gang / rechte Stütze-linker Fuß und linke Stütze - rechter Fuß, wichtig ist auch hier die leichte Streckung im Knie und Hüfte und das Abrollen über den ganzen Fuß (Ferse-Mittel-Vorfuß-Großzehe)



2-3 mal
---------

täglich
---------

20 min. üben
--------------

## 1 Belastung

- Sitzen mit leichter Beugung ohne Scherbelastung ( X-Bein oder O Bein )
  - Langes Sitzen ist auch Beugebelastung und kann Schmerzen auslösen vor allem bei Erguss
  - Nicht die Beine überschlagen und nicht zu lang in gebeugter Position verharren: Abflussstörung über das venöse und lymphatische System
  - Kein langes Stehen und nicht das Knie überstrecken
  - Gehen / auf das richtige Abrollen achten Ferse-Mittel-Vorfuß-Großzehe / auf Knie und Hüftstreckung achten / keine Verdrehbelastungen bei gestrecktem Kniegelenk
  - Beugebelastung findet immer statt, wenn aktiv in die Beugung bewegt wird, d.h. Treppauf- und abwärts, Stuhl, Toilette, Auto- und Radfahren / bei einem Verbot wird dieser Bewegungsablauf voll oder mit einer bestimmten Gradzahl limitiert ( dieses ist vom Operateur zu erfahren)

Sportliche Belastungsformen erst mit Arzt oder Physiotherapeut/in Rücksprache halten

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.