

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 Lympfanregung / 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) beschriebenen 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

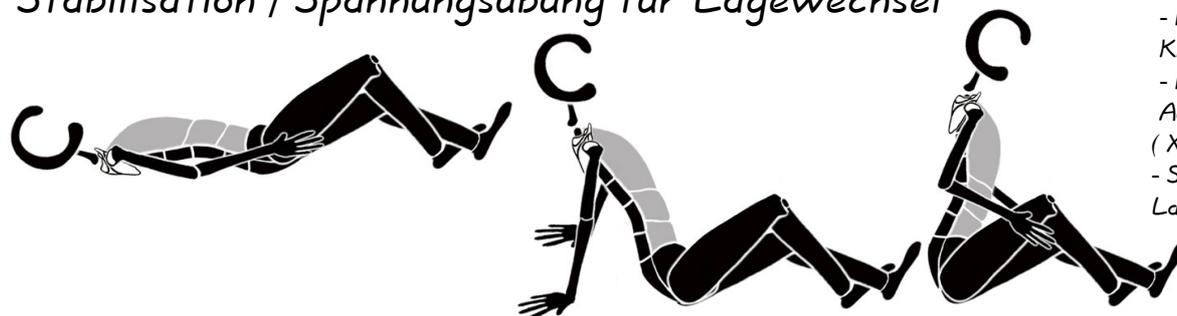
Beachte!!!

- 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



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

- a) 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
 b) 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

X	stk.
X	stk.

6 Stabilisation mit / ohne Ball

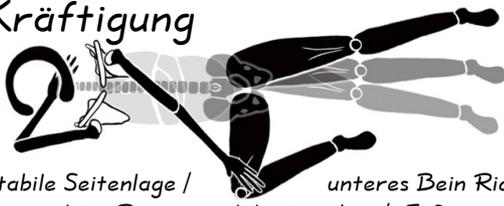


- a) Bein ist leicht gebeugt / Bein ist durchgespannt / Fuß bzw. Ferse liegen auf einem Ball / in dieser Position die Ferse mit Kontakt am Ball nach innen und außen bewegen

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

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

7 Kräftigung Gesäßmuskulatur



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

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

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

8 Kräftigung Adduktorenmuskulatur



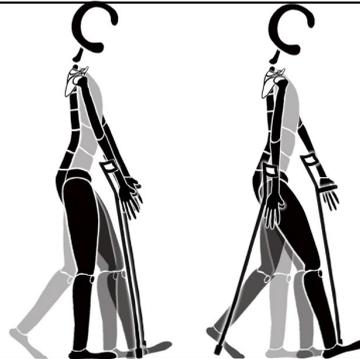
- a) Stabile Seitenlage / oberes Bein Richtung Bauch anbeugen / Abspreizen des unteren gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen

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

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

9 Stützengang

- a) 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
 b) 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

- 0
- 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.

